ÍNDIA – sabedoria da existência

INFORMAÇÕES GEOGRÁFICAS

ÁREA: 3.287.782 km²
CAPITAL DA ÍNDIA: Nova Délhi
POPULAÇÃO: 1,30 bilhão de habitantes (estimativa 2016)
MOEDA DA ÍNDIA: rúpia indiana
NOME OFICIAL: República da Índia (Bharat Juktarashtra).
NACIONALIDADE: indiana
DATA NACIONAL: 26 de janeiro (Proclamação da República); 15 de agosto (Independência); 2 de outubro (aniversário de Gandhi).
FORMA DE GOVERNO: República Parlamentarista
PRESIDENTE: Pranab Mukherjee
PRIMEIRO-MINISTRO: Narendra Modi (desde maio de 2014)
GEOGRAFIA DA ÍNDIA:
LOCALIZAÇÃO: centro-sul da Ásia
FUSO HORÁRIO: + 8 h30min em relação à Brasília
CLIMA DA ÍNDIA: clima de monção (maior parte), clima tropical, equatorial (S), árido tropical (NO), de montanha (N).
CIDADES DA ÍNDIA (PRINCIPAIS): Mumbai (ex-Bombaim), Calcutá, Nova Délhi; Madras, Bangalore.
COMPOSIÇÃO DA POPULAÇÃO: indo-arianos 72%, drávidas 25%, mongóis e outros 3% (censo de 1996).
IDIOMAS: hindi (oficial), línguas regionais (principais: telugu, bengali, marati, tâmil, urdu, gujarati).
RELIGIÃO: hinduísmo 80,3%, islamismo 11% (sunitas 8,2%, xiitas 2,8%), cristianismo 3,8% (católicos 1,7%, protestantes 1,9%, ortodoxos 0,2%), sikhismo 2%, budismo 0,7%, jainismo 0,5%, outras 1,7% (em 1991).
DENSIDADE DEMOGRÁFICA: 395,40 hab./km2 (ano de 2016)
CRESCIMENTO DEMOGRÁFICO: 1,2 % ao ano (entre 2010 e 2015)
TAXA DE ANALFABETISMO: 37,1% (estimativa 2015).
RENDA PER CAPITA: US$ 1.614 (ano de 2015).
IDH: 0,609 (Pnud 2014) - índice de desenvolvimento humano médio

ECONOMIA DA ÍNDIA :
Produtos Agrícolas: algodão em pluma, arroz, chá, castanha de caju, juta, café, cana-de-açúcar, legumes e verduras, trigo, especiarias, feijão.
Pecuária: bovinos, ovinos, caprinos, suínos, eqüinos, camelos, búfalos, aves.
Mineração: minério de ferro, diamante, carvão, asfalto natural, cromita.
Indústria: alimentícia, siderúrgica (ferro e aço), têxtil, química e medicamentos.

PIB (nominal): US$ 2,09 trilhões (ano de 2015)
Força de Trabalho: 502,1 milhões de trabalhadores (estimativa 2015)

Só no território indiano existem pelo menos 18 línguas oficiais, isso sem falar nos milhares de dialetos e variações. O povo é muito apegado à tradição e a mantém viva há milênios

HISTÓRIA

As evidências indicam que possivelmente durante o neolítico, os habitantes do subcontinente foram assimilados pelas tribos invasoras drávidas, que provavelmente vieram do oeste. Segundo os descobrimentos arqueológicos do vale do Indo, a civilização desenvolvida pelos drávidas é comparável em esplendor às civilizações da antiga Mesopotâmia e do Egito.

Até meados do III milênio a.C., a Índia drávida sofreu a primeira de uma série de invasões de tribos, do grupo lingüístico indo-europeu, conhecidas como indoarianas.
O Taj Mahal, mausoléu da esposa de um imperador mongol do século XVII, foi construído por cerca de 20.000 trabalhadores de 1631 a 1648 em Agra, cidade no norte da Índia. Este enorme edifício rematado com cúpulas foi construído em estilo indo-islâmico, onde se usou mármore branco e gemas incrustadas. Em cada esquina há um minarete e as paredes exteriores são adornadas com passagens do Alcorão, o livro sagrado dos muçulmanos. Os corpos do imperador e de sua esposa jazem em uma cripta.

Quase tudo o que se conhece com segurança da situação política é que no decorrer do I milênio a.C. se estabeleceram 16 estados autônomos. Os reinos mais importantes foram Avanti, Vamsas e Magadha, que em meados do século VI a.C. se transformou no reino dominante. Durante o reinado de seu primeiro grande rei Bimbisara (543-491 a.C.), Buda e Vardhamana Jnatiputra ou Nataputta Mahavira, fundadores do budismo e do jainismo respectivamente, pregaram e ensinaram em Magadha.

No ano 321 a.C. Chandragupta tomou o controle de Magadha, fundou a dinastia Maurya de reis indianos, estendeu sua soberania sobre a maior parte do subcontinente e converteu o budismo na religião dominante.

A cidade de Madras é a capital do estado de Tamil Nadu, na Índia, e o principal porto da baía de Bengala. Era uma pequena aldeia até 1640, mas a partir dessa época desenvolveu-se muito como centro urbano.

Das dinastias que apareceram no período que se seguiu à queda dos Mauryas, os Sunga são os que mais tempo permaneceram no poder, por mais de um século. O principal acontecimento desse período (184-72 a.C.) foi a perseguição e o declínio do budismo, e o triunfo do brahmanismo, com o qual o sistema de castas se estabeleceu com força na estrutura social.

Em 320 um marajá de Magadha chamado Chandragupta I, conquistou os territórios vizinhos e fundou um novo regime imperial e a dinastia Gupta. Seu neto Chandragupta II (reinou de 375 a

413) expandiu seu reino, subjugando todo o subcontinente ao norte do rio Narmada. O período foi de paz duradoura, crescimento econômico contínuo e êxitos intelectuais. O hinduísmo experimentou um forte renascimento ao assimilar algumas características do budismo.

Bombaim, a maior e mais cosmopolita cidade da Índia, é além disso um grande porto. É núcleo naval e de transporte, assim como centro de indústrias tão importantes como a cinematográfica.

Após um prolongado período de lutas internas, um novo poder, solidamente unido sob o islã, surgiu na Ásia ocidental. Esse novo poder era Khurasan, antes uma província Samânida que Mahmud de Gazni (que reinou de 999 a 1030) havia transformado em um reino independente. Até 1025 Mahmud havia anexado a região de Punjab ao seu império.

O mais afortunado dos governantes muçulmanos depois de Mahmud foi Muhammad de Gur, cujo reinado começou em 1173. Considerado como o fundador real do poder muçulmano na Índia, subjugou toda a planície Indo-Gangética ao oeste de Benares. Após a morte de Muhammad de Gur, Qutb-ud-Din Aybak, seu vice-rei em Déli e um antigo escravo, proclamou-se sultão. A denominada dinastia dos Escravos durou até 1288.

A cidade de Calcutá é a segunda área metropolitana da Índia e uma das maiores cidades do mundo. Situada na Índia oriental, Calcutá é um importante centro financeiro, portuário e industrial.

Em 1398, quando o conquistador mongol Tamerlão guiou seus exércitos até a Índia, encontrou pouca resistência organizada. Babur, um descendente de Tamerlão e o fundador da grande dinastia mongol se autoproclamou imperador dos domínios muçulmanos, e controlou uma grande parte da Índia.

O Império mongol alcançou seu auge cultural sob o reinado de Sah Yahan (1628-1658), que coincidiu com a idade dourada da arquitetura sarracênica indiana, cujo melhor exemplo é o Taj Mahal.

Na primeira metade o século XVIII, o Império mongol deixou efetivamente de existir como um estado. O caos político do período foi marcado pelo rápido declínio da autoridade centralizada. Criaram-se numerosos reinos e pequenos principados, e os governadores das províncias imperiais formaram grandes estados independentes. Em 1764, o imperador mongol obteve de novo seu trono. Entretanto, sua autoridade era puramente nominal, como ocorreu com seus sucessores. O país, que durante muito tempo foi cenário de uma rivalidade colonial entre os poderes marítimos da Europa, foi caindo cada vez mais sob o domínio britânico.

No início do século XVII o monopólio português do comércio com as Índias, mantido durante mais de um século, acabou devido à ação da Companhia das Índias Orientais. Dois anos antes, a rainha Isabel I havia outorgado um foro à primeira Companhia Inglesa das Índias Orientais. As negociações da companhia com o imperador mongol Jahangir obtiveram êxito e em 1612 os ingleses haviam fundado sua primeira feitoria no golfo de Khambhat.

A disputa entre os franceses e os britânicos pelo domínio da Índia se desenvolveu como uma extensão da Guerra dos Sete Anos na Europa. No decorrer das hostilidades, os britânicos terminaram de maneira efetiva com os planos franceses de controle político do subcontinente. Segundo as disposições do acordo de paz que se seguiu à guerra, o território francês na Índia se reduziu a uns poucos entrepostos.

A desunião entre vários reinos e principados indianos prepararam o caminho para a dominação britânica de todo o subcontinente e as regiões contíguas, em especial a Birmânia. Enquanto aumentava o mal-estar na Índia, cresceu um movimento conspiratório entre os sipaios, as tropas indianas empregadas pela Companhia Britânica das Índias Orientais. Um levantamento geral, conhecido como a revolta dos sipaios, começou em 1857.

Uma vez sufocada a rebelião, o Parlamento britânico aprovou o Acta para o Melhor Governo da Índia em 1858, que transferia a administração da Índia da Companhia das Índias Orientais à Coroa britânica. Em 1876 o governo britânico, então liderado por Benjamin Disraeli, proclamou a rainha Vitória como imperatriz da Índia.

Nos últimos anos do século XIX e na primeira década do século XX, o nacionalismo indiano começou a ameaçar seriamente a posição britânica. Havia sido criada uma série de associações dedicadas à luta contra o mandato britânico. De todas, a mais influente era o Congresso Nacional Indiano, fundado em 1885. Essa organização, que contava com o apoio de muitos hindus e muçulmanos proeminentes, acelerou a tendência para a unificação nacional. Do ponto de vista cultural, o famoso poeta e educador Rabindranath Tagore realizou contribuições duradouras a favor da unidade da Índia.

As lutas políticas continuaram depois da I Guerra Mundial. Como resposta ao grande aumento da atividade nacionalista, o Parlamento britânico aprovou as Leis Rowlatt, que suspenderam os direitos civis e estabeleceu a lei marcial em áreas nas quais haviam tumultos e levantes. Essas leis precipitaram uma onda de violência e desordens. Nesse período de tumultos, Mohandas K. Gandhi, um reformador social e religioso hindu, pediu aos indianos que enfrentassem a repressão britânica com a resistência passiva (Satyagraha). O resultado acabou com a matança de Amritsar. O movimento contra os britânicos ganhou maior importância. A característica mais destacada desta fase da luta era a política de Gandhi de não-violência, instituída em

1920. Combinado com métodos parlamentares de luta, o movimento demonstrou ser uma arma efetiva na luta pela independência.

Em 1935, depois de uma série de conferências em Londres entre dirigentes britânicos e indianos, o Parlamento britânico aprovou o Government of Índia Act. Esta lei previa o estabelecimento de corpos legislativos autônomos nas províncias da Índia britânica, a criação de um governo central representativo das províncias e estados principescos e a proteção das minorias muçulmanas. Além disso, a lei previa uma legislatura nacional bicameral e um braço executivo sob o controle do governo britânico. Em grande parte influenciado por Gandhi, o povo indiano aprovou as medidas, que passaram a ser efetivas em 1937. Muitos membros do Congresso Nacional Indiano, entretanto, seguiram insistindo na independência completa.

O plano para a federação demonstrou ser inviável pelo antagonismo entre os príncipes indianos e os radicais do Congresso Nacional Indiano, assim como as demandas muçulmanas de que os hindus teriam uma influência excessiva na legislação nacional. Como alternativa, a Liga Muçulmana advogava pela criação de um estado muçulmano independente (Paquistão). Esta proposta encontrou uma violenta oposição hindu.

Com o início da II Guerra Mundial, o vice-rei da Índia, Victor Alexander John Hope, declarou guerra à Alemanha em nome da Índia. Este passo, dado de acordo com a Constituição de 1937, mas sem consultar os chefes indianos, afastou Gandhi e a importantes setores do Congresso Nacional Indiano. Grupos influentes dentro do Congresso, que apoiavam a postura de Gandhi, intensificaram a campanha por um autogoverno imediato como seu preço pela cooperação na guerra. O Congresso Nacional Indiano retomou a campanha de desobediência civil em 1940.

Depois de uma nova onda de agitação contra os britânicos, em 1942 o governo britânico enviou propostas com a finalidade de satisfazer as demandas nacionalistas. Porém, esta resultou em fracasso por conta das objeções dos dirigentes do Congresso Nacional Indiano e da Liga Muçulmana.

O movimento de desobediência civil foi reiniciado em 1942. Gandhi, Nehru e milhares de seus seguidores foram encarcerados e o Congresso Nacional Indiano ilegalizado.

Em 1945, Nehru foi liberado do cárcere e uma nova onda de tumultos e manifestações contra os britânicos varreu o país. As negociações foram infrutíferas e o vice-rei britânico Archibald Wavell anunciou a formação de um governo provisório de emergência; um conselho executivo interino, liderado por Nehru e que incluía representantes de todos os grandes grupos políticos. Entretanto, a rivalidade entre muçulmanos e hindus aumentaram em algumas regiões.

Em 1947, o primeiro-ministro britânico anunciou que seu governo renunciaria ao poder na Índia. A tensão política aumentou em todo o território, com sérias possibilidades de uma desastrosa guerra civil entre hindus e muçulmanos. Depois de consultar os dirigentes indianos, o vice-rei recomendou ao governo britânico a imediata divisão da Índia, como o único meio de evitar uma catástrofe.

Em 15 de agosto de 1947, conforme estipulado na Lei de independência, foi estabelecido que a Índia e o Paquistão seriam estados independentes dentro da Commonwealth, com o direito de retirar-se ou permanecer dentro dela. O governo indiano optou por manter-se dentro.

Os novos estados da Índia e do Paquistão foram criados a partir de critérios religiosos. As áreas habitadas pelos hindus foram destinadas à Índia e aquelas com maioria da população muçulmana ao Paquistão. Devido ao fato da maioria da população ser hindu, a maior parte dos

territórios foram incluídos, durante a divisão, dentro da União Indiana, como se chamava o país.

Depois da transferência do poder, a Assembléia Constituinte confiou a responsabilidade executiva a um conselho de ministros, com Nehru como primeiro-ministro.

Para antecipar-se às disputas nas fronteiras, estabeleceu-se antes da divisão uma comissão de limites com um presidente neutro (britânico). Em Punjab, a linha de demarcação incluiu quase dois milhões de sikhs, tradicionalmente antimuçulmanos, sob a jurisdição do Paquistão. Teve lugar um êxodo maciço de muçulmanos do território da União até o Paquistão e de sikhs e hindus do Paquistão até o território da União, o que produziu constantes tumultos que agravaram as relações entre os dois estados.

Kashmir, um estado principesco habitado sobretudo por muçulmanos, mas governado por um hindu, transformou-se em um grande foco de conflito entre a Índia e o Paquistão. Insurgentes muçulmanos apoiados por correligionários invasores procedentes da província da Fronteira Norte-ocidental do Paquistão, proclamaram o estabelecimento de um governo provisório de Kashmir; diante disso, o marajá hindu deste estado, anunciou sua entrada na União Indiana. Ao aprovar a decisão do marajá, o governo indiano mandou tropas à capital de Kashmir, Calcutá, principal objetivo dos insurgentes. As hostilidades rapidamente adquiriram grandes proporções e em 1948, o governo indiano formulou uma queixa perante o Conselho de Segurança da ONU, na qual acusava o Paquistão de prestar ajuda aos insurgentes muçulmanos.

Os esforços pacificadores do Conselho de Segurança finalmente obtiveram êxito em 1949, quando tanto a Índia como o Paquistão aceitaram a proposta de um plebiscito sobre o futuro político de Kashmir, que se realizou sob os auspícios da ONU.

Embora a Índia e o Paquistão tenham concordado, em 1949, com uma linha demarcando suas zonas respectivas de ocupação em Kashmir, as duas nações foram incapazes de resolver suas diferenças sobre os termos do plebiscito.

A Assembléia Constituinte da Índia aprovou uma Constituição republicana para a União em 1949. Uma de suas características é uma cláusula declarando ilegal o conceito de que existia uma casta de "intocáveis", antigo costume que havia condenado cerca de 40 milhões de hindus à degradação social e econômica. A Assembléia Constituinte se reconstituiu em um Parlamento provisório e Jawaharlal Nehru foi eleito primeiro-ministro.

Os resultados das primeiras eleições gerais na República da Índia foram anunciados em 1952. O Congresso Nacional Indiano, o partido do governo, venceu em quase todos os estados constituintes. Rajendra Prasad foi eleito presidente.

As conversações entre a Índia e o Paquistão sobre as disposições de um plebiscito para Kashmir terminaram em 1953 sem chegarem a um acordo. A Assembléia Constituinte de Kashmir aprovou por unanimidade a adesão à República da Índia no início de 1954.

Em 1957, a Índia declarou o estado de Kashmir parte integrante da República da Índia, apesar das queixas do Paquistão perante a ONU.

Durante a revolta tibetana de 1959, cerca de 9.000 refugiados tibetanos buscaram asilo político na Índia. Depois disso, houve vários choques nas fronteiras entre tropas chinesas e indianas e as primeiras penetraram no território indiano. Uma conferência para acabar com a

disputa, que teve lugar em 1960, terminou sem adotar nenhuma solução positiva.

Durante 1962 as disputas fronteiriças entre a China e a Índia tornaram-se cada vez mais tensas. No início deste ano, os indianos foram incapazes de frear o avanço chinês, que terminou quando Pequim anunciou o cessar fogo unilateral no final de novembro.

Em 1964 morreu Nehru, que havia sido o primeiro-ministro desde a independência. Lhe sucedeu Lal Bahadur Shastri. O Paquistão seguiu requerendo o estado de Kashmir, de maioria muçulmana, onde em 1965 alguns incidentes envolvendo as guerrilhas paquistanesas e tropas indianas precipitaram uma guerra não declarada entre os dois estados. As hostilidades continuaram até as negociações entre Shastri e o presidente paquistanês, com mediadores soviéticos, que em 1966 tiveram como resultado um acordo de retirada de tropas.

Depois da morte de Shastri, a filha de Nehru, Indira Gandhi, foi eleita para ser a nova primeira ministra. A guerra civil explodiu no Paquistão quando o governo nacional, dominado por paquistaneses ocidentais, reprimiu os esforços bengalêses de alcançar a autonomia para o Paquistão Oriental. Embora milhões de refugiados bengalêses atravessassem a fronteira para a Índia, as relações entre a Índia e o Paquistão Ocidental se agravaram. Em dezembro, a Índia se uniu à guerra em ajuda ao Paquistão Oriental e foi o primeiro país a reconhecer a nova nação de Bangladesh.

As condições econômicas na Índia agravaram-se em meados da década de 1970. O desemprego crescia e se intensificavam as acusações de corrupção do governo. O candidato respaldado por Indira Gandhi, Fakhruddin Ali Ahmed, foi eleito presidente.

Em 1975, Indira Gandhi foi declarada culpada de corrupção durante a campanha eleitoral de 1971. Enfrentou a perda de sua cadeira parlamentar e declarou o estado de emergência. Centralizou o poder em suas próprias mãos e implantou medidas duras para fomentar o desenvolvimento econômico e diminuir a taxa nacional da natalidade. Seus métodos, em especial a censura da imprensa e o sistema para obrigar à esterilização do povo como parte do controle da natalidade, produziram um grande ressentimento.
Em 1977, Indira Gandhi convocou eleições gerais nas quais perdeu sua cadeira no Parlamento e o Partido do Congresso foi incapaz de obter a maioria no legislativo pela primeira vez desde 1952. O Partido Janata ganhou cerca da metade das cadeiras no Parlamento e seu dirigente, Morarji R. Desai, foi nomeado primeiro-ministro.

Em 1979, depois de mais de dois anos no poder, o governo Janata perdeu sua maioria parlamentar. As eleições que tiveram lugar em 1980 deram uma grande vitória a Gandhi e a seu partido no Congresso, que voltou a ocupar o cargo de primeira ministra. Seu filho mais velho, Rajiv Gandhi, ocupou uma cadeira no Parlamento.

Para apaziguar as demandas sikhs de autonomia para o Punjab, onde são maioria, Indira Gandhi apoiou a candidatura presidencial de Zail Singh, que em 1982 se tornou o primeiro chefe de estado sikh da Índia. Entretanto, continuou a agitação pela autonomia com uma série de incidentes terroristas e em 1983, Gandhi colocou o Punjab sob mandato presidencial. Em 31 de outubro, Indira Gandhi foi assassinada por membros sikhs de sua guarda pessoal, e Rajiv Gandhi prestou juramento como primeiro-ministro.
A eleição como presidente de Ramaswami Venkataraman pareceu consolidar a posição de Gandhi. Durante a campanha eleitoral de 1991, Rajiv Gandhi morreu assassinado por um terrorista tamil. Os eleitores ultrajados deram a maioria parlamentar ao Partido do Congresso e P. V. Narasimha Rao, seguidor de Gandhi, converteu-se em primeiro-ministro. Em 1996, foi

substituído por H.D. Dewe Gowda (membro da Terceira Frente) e este, um ano depois, por Inder Kuman Gujral (militante do Janata Dal).

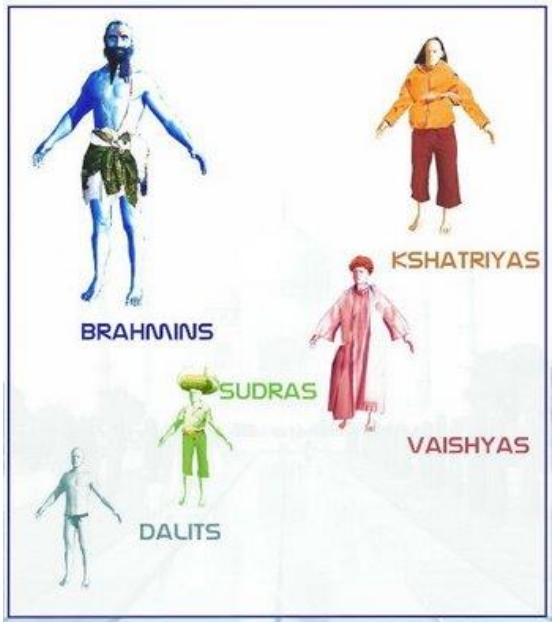
No início da década de 1990 aumentaram as tensões entre a Índia e o Paquistão sobre Kashmir. A partir de 1989 no Estado de Jammu e Kashmir há lutas esporádicas entre o exército indiano e os separatistas muçulmanos militantes, que querem tanto a formação de um estado independente como unir-se ao Paquistão.

Em julho de 1997, um membro da casta dos intocáveis, Kocheril R. Narayanan, foi eleito presidente da República

CASTAS

Economicamente e socialmente a Índia é um país bastante desigual. Enquanto cidades como Nova Dheli impressionam pelo desenvolvimento e são consideradas de 1º mundo, ainda existem vilarejos onde nunca houve energia elétrica e o povo morre de fome.
A expectativa de vida também pode variar até 15 anos de um estado para o outro e o sistema de **castas** faz com que a população seja dividida e ganhe "rótulos" logo ao nascerem.

Existem na Índia 4 classes de hierarquia social ligadas , cada uma a seu Dharma:



- Brâmanes: Sacerdotes

Não estava ligada a igrejas ou templos, mas controlavam a religião. Alfabetizados, responsáveis pela educação e ensinavam histórias de acordo seu conhecimento adquirido.

- Xátrias: Reis, príncipes, guerreiros livres e suas esposas e filhos.

O Dharma era governar com justiça, guerrear, falar a verdade e proteger seus dependentes.

- Vaixás: Mercadores, funcionários urbanos e produtores.

Era a grande massa da população.

- Sudras: Servos

Seu Dharma era realizar trabalhos braçais e servir às outras castas. Suas esposas ficavam disponíveis para homens de catas mais elevadas.

Havia ainda um grupo de pessoas excluído dessa hierarquia, os **Dálits** ou Intocáveis. Eles eram considerados tão impuros que tocá-los ou sequer pisar em sua sombra era uma desgraça. Por isso eram reservadas aos Dálits as piores tarefas como limpar excrementos, sem falar no fato de serem proibidos de entrarem em templos ou coletarem água num mesmo poço que pessoas de outras castas. Não são atendidos por médicos e recebem comida no chão.

Segundo este sistema, o nascimento de uma pessoa em uma determinada família define a natureza de sua casta. Seguidores do princípio da reencarnação, os indianos relacionam a presença de uma pessoa em uma casta com a abnegação espiritual dela em suas vidas passadas. Na medida em que a espiritualidade é trabalhada, o indivíduo pode ocupar uma casta superior a cada encarnação.

Além do Dharma das castas, cada indivíduo tem seu Dharma pessoal que varia com sua ocupação e idade, além da relação de cada um com sua divindade.

TRADIÇÃO – CULTURA - COSTUMES

Os indianos têm uma série de crendices e tradições que a primeira vista parecem muito estranhas, especialmente para os ocidentais.

Um bom exemplo são as vacas. Fonte de alimento em muitos países ela é venerada na Índia. Já o couro, muito usado comercialmente em todo o mundo é desprezado e considerado impuro pelos hindus.

O modo como tratam as mulheres também é bastante diferente. Ao se tornarem viúvas, as elas devem raspar a cabeça e se vestir sempre de branco, como manda o hinduísmo. Ter uma filha na Índia é considerado um fardo pois ao se casarem elas deixam a casa e ficam atreladas a um novo clã. É necessário ainda desembolsar um bom dinheiro para o dote, uma série de presentes dados à família do noivo.

O favoritismo masculino é tão grande que a sociedade indiana é considerada por muitos extremamente machista. As mulheres têm a função de executar as tarefas domésticas sendo que a minoria sabe ler. Até dentro de casa elas têm que ser submissas, que em algumas regiões a esposa só começa a comer quando seu marido já terminou.

A concepção do sexo na Índia também já sofreu fortes mudanças. Antigamente ele era tão liberal que muitos o indicavam para a salvação da alma. Foi nesse período que foi criado o Kama Sutra. Hoje, mesmo casais casados não demonstram qualquer tipo de afeto em público para evitar recriminações.

A Índia é realmente um país bastante diferente. Seu trânsito é considerado caótico e a religião gera inúmeros conflitos. O importante é saber reconhecer as diferenças principalmente culturais e respeitar os ritos e costumes desse povo.

CORES, CHEIROS E SABORES

A culinária indiana é a mais aromática de todas as cozinhas. Os temperos e especiarias têm importância fundamental, pois servem de denominador comum das várias regiões da Índia, além das características terapêuticas (ajudando na digestão e agindo como estimulante do apetite) e do sabor inconfundível.

A comida para a maioria dos indianos é considerada um presente dos deuses e, portanto tratada com muito cuidado. A Índia é uma civilização antiga, uma terra de tradições, a comida é um reflexo da herança cultural, religiosa e da localização geográfica.

De região para região, a cozinha indiana varia, nas diferenças de gosto, na maneira de preparo, nos ingredientes e suas combinações. As receitas sempre foram transmitidas verbalmente e passam de geração para geração sendo memorizadas e raramente escritas.

Carne de vaca, nem pensar. Grande parte da população indiana é vegetariana, e mesmo os não vegetarianos não comem carne de vaca, por ser este um animal sagrado no país. Os Hindus não comem carne bovina e muçulmanos não comem porco.

RELIGIÕES

Texto inspirado em retiro guiado por Swāmi Dayānanda em março de 2011 na cidade sagrada de Rishikesh, às margens do rio Ganges. O tema desse encontro foi o diálogo entre Yājñavalkya e Maitreyī, da Bṛhadāraṇyaka Upaniṣad. Embora o assunto religião não seja explicitamente mencionado nesse texto, Swāmijī o trouxe como reflexão durante o retiro, dada sua capital relevância nos dias atuais.

A visão que ele nos transmitiu pareceu-me inovadora, pois dava vigor e um "novo" significado a uma palavra velha, gasta e que perdeu seu sentido original. Assim, quis compartilhar com os amigos leitores essa "descoberta". Para maior clareza nessa exposição, o presente artigo é costurado por algumas citações das aulas de Swāmijī durante esse ciclo de palestras.

Bauls: anarquia e religião.

Os Bauls da Bengala são um grupo de *yogis* tántricos errantes, músicos e místicos subversivos que têm vagueado incessantemente pelas estradas desse estado oriental da Índia durante os últimos 500 anos. Eles alegram o povo com suas cancões devocionais e estimulam nas pessoas o questionamento filosófico com seus poemas, carregados de ensinamentos metafísicos. Ao longo dos séculos, têm se recusado a aceitar as convenções sociais e religiosas da região onde vivem, ficando igualmente à margem do sistema de castas.

Os Bauls tocam instrumentos como o *ektara*, cordófone feito com um côco, uma vara de bambu e uma corda de aço, o *dotar*, pequeno *sarod* de quatro cordas, um tipo de pandeiro simples chamado *dubki* e o tambor *khomok*, ambos feitos de couro de lagarto. Andam vestidos com longas túnicas feitas de retalhos, chamadas *alkhallas*, vivem de esmolas e têm, não surpreendentemente, má fama entre as populações urbanas da Bengala.

Subversivos, anarquistas, por vezes mostrando uma conduta selvagem ou altamente excêntrica, os Bauls preservam uma série de ensinamentos espirituais que vão desde o ascetismo ao *prāṇāyāma*, desde a devoção às práticas de sublimação da energia sexual. Eles mantêm um belo e enorme acervo de cancões, algumas melancólicas, outras alegres, que transmitem esse corpo de conhecimento de cada geração para a seguinte.

Vivem em peregrinação, de templo em templo e de mesquita em mesquita, mostrando devoção, especialmente por Kṛṣṇa e Rāma, e sendo curiosamente sincréticos em seus ensinamentos, já que não bebem apenas nas fontes de conhecimento do hinduísmo, mas

também no sufismo, fonte do conhecimento esotérico islâmico. Olhando desde fora para este grupo de místicos, é fácil se equivocar ao julgá-los: seriam eles religiosos?

Seus poemas são carregados de uma rara combinação de espiritualidade e ceticismo que remete à filosofia de Charvaka, o primeiro pensador cético-materialista da história, que viveu na Índia no século VI a.C., bem como a certas formas de agnosticismo que já aparecem no *Ṛg Veda*. Nesta obra há passagens curiosas, como este hino, em que um *ṛṣi* se questiona: "Quem realmente sabe? Quem irá proclamar seu conhecimento? Donde ele surgiu? Como foi criado? Como surgiu a criação? Talvez tenha nascido espontaneamente, talvez não. Aquele que observa desde o mais elevado céu é o único que conhece. Ou talvez não."

Assim, esta forma de espiritualidade tántrica encontra suas raízes numa tradição agnóstica não muito conhecida dos praticantes de Yoga da atualidade, mas que permeneceu viva desde a idade védica. Os Bauls acreditam que Deus não está numa *mūrti*, num templo ou num lugar sagrado, nem no paraíso nem no que há depois da morte, mas no momento presente, no corpo do próprio ser humano que busca a verdade.

O objetivo deles é descobrir um tesouro interno, chamado o Homem de Ouro, ou o Homem do Coração, *Moner Manush*. Este tesouro está no coração de todos, esperando para ser revelado. Assim, a medida deles é o ser humano, e não os deuses ou um Deus. Repetimos então a pergunta: os Bauls são religiosos ou não? Para responder adequadamente, deveriamos definir, primeiramente, a palavra religião.

***Religare*: recolocar junto.**

O *New Oxford American Dictionary* define a palavra religião como "a crença em e adoração de um poder controlador sobrehumano, especialmente um Deus ou deuses", ou ainda como "um sistema particular de fé e adoração". A esta breve explanação, podemos acrescentar que as religiões têm, via de regra, um líder, um fundador ou profeta, um salvador, um dogma inquestionável, um livro sagrado, uma hierarquia e a promessa de dias melhores, na forma de algum tipo de paraíso que aguardaria o fiel mais além da vida.

Hoje em dia, quando religiões monoteístas como o cristianismo ou o judaísmo foram despossuídas da enorme influência e poder que ostentavam no passado, e quando o povo e as próprias instituições tanto sofreram com os abusos de poder perpetrados por alguns líderes, a palavra religião nos parece ultrapassada e obscurantista. Ela é, às vezes, usada para definir algo retrógrado ou notadamente ruim, como quando dizemos que o hiperconsumo é a religião dos tempos modernos, ou que o dinheiro é o novo deus.

Talvez seja hora de reavaliar a visão negativa que temos deste termo. Voltando à origem da palavra, *religare*, em latim, vemos que ela tem a connotação de reatar, recolocar junto coisas que estavam unidas e foram separadas. Na Roma antiga, os devotos atavam fitas ou barbantes coloridos nos altares dos templos, como é feito até hoje em alguns lugares da Índia.

A palavra parece ter derivado desse costume.
Etimologicamente falando, portanto, ela não é muito diferente da palavra Yoga que, como o amigo leitor bem sabe, significa unir, dentre outras coisas. Em sânscrito não temos uma palavra para dizer religião. A que mais se aproxima é *dharma*, que também tem uma origem similar. Deriva de *dhr*, que significa manter atado, ou manter unido. Aliás, para designar a religião conhecida no Ocidente como hinduísmo, em sânscrito, usamos a expressão *sanatana dharma*, que significa *dharma* eterno, aquele que não muda.

Qual é a visão que o Vedānta sobre a religião? Swāmi Dayānanda ensina que "a apreciação, a consciência de mim mesmo como um indivíduo que se relaciona com o Todo é o que chamamos de religião. Uma religião é uma relação com a causa, com a origem do Todo".
Aqui vemos que há uma total identidade entre as palavras de Swāmijī e o significado original de palavra religião: unir aquilo que foi separado, por causa da ignorância existencial. Vejamos agora o que significam as palavras indivíduo e Todo na visão do Vedānta.

A árvore e a floresta, o indivíduo e o Todo.

A totalidade que é a floresta inclui as individualidades que são as árvores. Cada árvore está relacionada de maneira diferente com as demais. Todas são interdependentes e se relacionam de maneira única com a totalidade que a floresta é. O indivíduo e a totalidade estão intrinsecamente conectados, já que são da mesma natureza. Essa totalidade é chamada Īśvara.

Cada individualidade contribui para o todo, da mesma forma que cada árvore faz parte da floresta. Cada indivíduo é um contribuidor para a ordem, enquanto pai, mãe, irmão, amigo, etc. A inteligência de Īśvara está em todos e nos torna associados dele na criação.

Cada papel representado no mundo ou na sociedade é relevante e contribui de alguma maneira, por insignificante que possa parecer, para a harmonia do Todo. Ficando cientes disso, eliminamos o senso de separação entre Īśvara e o que somos em termos de corpomente.

Isso nos ajuda a superar não apenas aquele sentimento de sermos a vítima ou a sensação de separação, mas igualmente outros sentimentos indesejáveis, como a exigência de elogio, a falta de humildade, a necessidade de aprovação por parte dos demais, e outras.

Dharma.

O *dharma* básico é a constatação de que, se nós não queremos ser feridos, não devemos ferir os demais. Para evitar nos colocar em situações indesejáveis, devemos os ater aos valores universais, como este da não-violência, *ahiṁsā*. O mesmo que queremos para nós, devemos querer para outrem. Se temos claro que não queremos ser feridos ou mortos, devemos estender esse mesmo sentimento a todos os demais, sejam humanos ou não.

Estar em concordância com esses valores universais é se colocar em harmonia com Īśvara. Todos os *yamas* e *niyamas*, todos os códigos de conduta em todas as culturas e religiões partem da mesma base. Qualquer valor destes têm a mesma intenção: nos ajudar a usar o livre arbítrio da melhor maneira.

Compreendendo Īśvara.

Swāmijī continua a explanação: "Há algumas confusões em relação à Īśvara, a Deus. Cada pessoa tem uma ideia diferente sobre o que seja Deus. Por isso, preferimos usar a palavra Īśvara, que é mais neutra. Já que a palavra Deus significa coisas diferentes para pessoas diferentes, precisamos usar outra palavra para apontar para o todo".

Quando Īśvara é bem compreendido, uma vez que compreendemos o nosso papel na ordem, uma vez que temos claras nossas funções na harmonia coletiva, ficamos tranquilos, representando calmamente nossos papéis. Uma mãe educando os filhos, por exemplo, é uma pessoa que se vincula com Īśvara através do amor com que os educa. Essa ocupação não é um emprego, não é um trabalho mecânico. É algo que precisa ser feito, que deve ser feito, de acordo com o *dharma* materno.

Essa questão dos diferentes papéis que representamos na ordem das coisas é muito dinâmica e flexível. Ela é o resultado das ações que realizamos anteriormente, e que nos levaram através do uso do livre arbítrio às situações que vivemos atualmente. Dentro dessa ordem podemos exercer a nossa liberdade das maneiras mais diversas.

Existe só *um* Deus?

Swāmi Dayānanda diz ainda que "quando clérigos de algumas religiões dizem "só há um Deus. Não adore outros deuses", estão caindo numa grande contradição. Nós não dizemos que só há um Deus. Dizemos que só há Deus, que tudo o que existe é Deus". Assim, precisamos ter uma compreensão crítica da nossa postura em relação a Īśvara, para ver claramente quais são os obstáculos que nos impedem viver em consciência dele.

Não há separação entre *jīva* e Īśvara. A alienação não existe, assim como não existe distância entre a árvore e a floresta. Algumas pessoas se sentem desamparadas e ficam se lamuriando, "porque eu? porque eu?", por conta desse sentimento de separação nascido do senso de individualidade. Nessa ordem de coisas, a ignorância sobre a própria identidade enquanto Īśvara deve ser corretamente estabelecida para eliminar estes sentimentos frustrantes.

Práticas para cultivar a humildade.

Para lidar com esses sentimentos, em muitas culturas e religiões existem fórmulas como o *namaḥ*, a entrega, que têm como objetivo eliminar essa distância aparente entre o indivíduo e o Todo. No islamismo, a palavra usada para dizer prostração, o gesto ritual que os devotos fazem cinco vezes ao dia, é justamente *namaz*, que tem a mesma raíz que *namaḥ* em sânscrito, além de significar exatamente o mesmo.

O gesto de reverência feito nas mesquitas é muito similar aos movimentos da saudação ao sol do Yoga, *sūrya namaskāra*, bem como às práticas de prostração do budismo tibetano. Em todos esses contextos, o fato de colocar a testa no chão aponta para aquilo que o professor Hermógenes definiu uma vez como prática de *humildação*, ou submeter o orgulho do ego a Īśvara.

Um dos modelos usados ao longo do tempo para explicar isto diz que os cinco elementos da natureza, espaço, ar, fogo, água e terra constituem o corpomente. Esses elementos, por sua vez, são o *corpo* de Īśvara. Isto nos ajuda a compreender que não há distância entre Īśvara e nosso corpomente.

Os truques da mente e seu antídoto: a consciência de Īśvara.

Paradoxalmente, precisamos ainda compreender que o senso de separação também faz parte do jogo, da ordem que é Īśvara. Toda emoção, assim, é parte integral da ordem de Īśvara: medo, tristeza, raiva, senso de separação. Não há nada de errado em relação a estas emoções. Elas também são Īśvara. As "boas" qualidades, as desejáveis, que nos lembram da pessoa plena que somos, também são parte integral da ordem de Īśvara, em termos psicológicos.

Swāmijī diz a este respeito: "Īśvara é o superterapeuta que precisamos acessar para eliminar o sentimento de separação em relação ao todo. Īśvara não condena, Īśvara não julga. Īśvara é conhecimento. Todo tipo de conhecimento é Īśvara. Conhecer Īśvara, portanto, resolve este tipo de problema. Compreendendo a ordem piscológica de Īśvara, ficamos em paz".

"Devoção agnóstica" é religião?

Afinal, os Bauls são ou não religiosos? Ano passado tive a oportunidade de assistir o grupo de Paban Das Baul tocando e cantando num festival devocional ao ar livre, na cidade de New Delhi. Tocou-me especialmente a atitude de entrega, quase abandono, com que os músicos tocavam e cantavam. Aquilo era *bhakti*, devoção, na sua expressão mais pura!

Como não compreendo bangoli, a língua em que eles cantam, não entendi na ocasião o significado daquilo que estava sendo cantado. Porém, lendo posteriormente os poemas no livro de Deben Battacharya *The Path of the Mystic Lover: Baul Songs of Passion and Ecstasy*, é fácil compreender que eles colocam questionamentos que não se encaixam, de maneira alguma, com aquela definição mais estreita de religião. Reza uma composição de Debdas:
"Quem sabe se os deuses existem?
Você pode encontrá-los no céu?
Ou no Himalaia? Ou na terra, ou no ar?
Deus não pode ser encontrado em nenhum lugar
Senão o coração do buscador da Verdade!"

Porém, desde a definição mais ampla e menos convencional de religião que demos acima, acredito que tanto os Bauls da Bengala como os *yogis* e estudantes de Vedānta, sejam sim pessoas religiosas. A esse respeito, Swāmi Dayānanda disse: "Todo *vedantin* é uma pessoa religiosa, mas nem toda pessoa religiosa será necesariamente um *vedantin*".

MITOLOGIA

O panteão hindu constitui uma tentativa formidável (e bem-sucedida) de definir os distintos aspectos da energia que anima o mundo. Sendo estas manifestações reflexo do imanifestado todas as formas de existência são em essência iguais a ele.

“A mitologia é a dança do universo, a música das esferas – que nós, seres humanos, dançamos mesmo quando não somos capazes de reconhecer a melodia.” (Joseph Campbell 1904-1987, uma das maiores autoridades em mitologia do séxulo XX)

Cada Deus ou Deusa carrega em sim, energias arquetípicas que representam características humanas. Arquétipo são imagens psíquicas do incinsciente coletivo, patrimônio comum a toda a humanidade, e povoam lendas e mitos. Na Índia, esse conhecimento milenar das divindades é transmitida oralmente de geração a geração.

Essas lendas ou mitos, dão significados à vida, criam um padrão cultural, uma visão ideal que se aspira atingir. Servem também como ponte entre aquilo que é e aquilo que será ou poderia ser – alimentam anseios coletivos, desejos coletivos e uma imaginação coletiva.Conhecendo os mitos, adquirimos ferramentas que nos permitem enfrentar todas as situações e passagens de nossa vida de maneira mais sábia.

Três deuses são os principais, formando a Grande Tríade do hinduísmo:

- Brahma
  deus da criação;
- Vishnu
  deus da preservação,
  o mantenedor;
- Shiva
  deus da destruição.

Outros deuses importantes são Ganesha, Krishna e Hanuman e as deusas Parvati, Lakshmi, Saraswati, Durga e Kali.

VEDANTA

***... por* Swami Dauyananda Saraswati**

Vedānta é o ensinamento que resolve este problema. Na visão do Vedānta, você é a solução para o problema que você sofre. "Eu sou Brahman, a totalidade " é Vedānta. Portanto, Vedānta é a solução.

Vedānta não oferece uma solução. A solução é o Vedānta. Onde quer que haja uma solução, essa solução é o Vedānta. A solução só pode ser na forma de "Eu sou a totalidade. Eu sou livre." Qualquer coisa que se revela neste pedaço particular de conhecimento é Vedānta, é o que se pode dizer. Porque Vedānta é o conhecimento encontrado no final dos Vedas e é chamado Vedānta (*anta* quer dizer "fim").

O Veda é um corpo de conhecimento proferido de uma geração para outra. Ele não tem autoria, uma vez que não foi dada autoria a qualquer indivíduo. É um corpo de conhecimento que foi revelado aos antigos sábios que, por sua vez, foi entregue para a próxima geração, que o entregou para a próxima e assim por diante, até ao nosso tempo.

Esta linhagem é chamada *karna-paramparā* em sânscrito, significa "de orelha a orelha." O conhecimento é ouvido através de um par de orelhas e por ter sido preservado é passado para outro par de orelhas e desta forma, todo o Veda é mantido intacto.

O Veda é dividido em quatro volumes: *Ṛg, Yajur, Sama* e *Atharva*. Estes quatro Vedas são novamente divididos em duas partes, separadas por assunto. A primeira parte de cada um dos Vedas é chamada de *karma kaṇḍa.* A última parte é chamada *jñāna-kaṇḍa.*

Karma-kanda é a seção que trata de rituais e orações, enquanto o *jñāna-kaṇḍa* lida apenas com realidades - a natureza do eu, o mundo e Deus; como esses três estão interligados e se existe uma diferença entre eles ou não. Este conhecimento das realidades liberta a pessoa porque a visão védica é que você é a totalidade e não há diferença alguma entre você, o mundo e Deus.

O ensino é geralmente na forma de um diálogo entre professor e aluno. Um diálogo particular, ou vários diálogos juntos, compõem uma Upanishad. Portanto, Vedānta é também conhecido como Upanishad, que forma o corpo de conhecimento e que é a solução para o problema humano fundamental.

E é por isso que nós não dizemos que o Vedānta oferece a solução. Nós dizemos que a solução é o Vedānta porque a solução está na forma de conhecimento, que é o Vedānta.

... por Glória Arieira

Vedānta não é um sistema filosófico. Tampouco religião. Vedānta é uma **tradição de ensinamento transmitido de mestre a discípulo num fluxo perene desde tempos imemoriais.** Assim como não podemos dizer o que veio primeiro, se a árvore ou a semente, é impossível delinear um começo para esse ensinamento.

Rotular Vedānta de "escola de filosofia" ou qualquer tipo de "ismo" é um grande erro da parte daqueles que não se expuseram devidamente ao método de ensino autêntico e tradicional. Nas *Upaniṣads* é dito que esse conhecimento deve ser recebido de um *Srotrīya Brahmaniṣṭha*, um mestre não somente versado nos *Śāstras* (3), mas também uma personificação viva do próprio conhecimento. Somente aquele que encontra um tal mestre pode apreciar a singularidade e eficiência do ensinamento vedântico.

Assim sendo, Vedānta é uma tradição de conhecimento. Conhecimento de quê? Temos ouvido explicações do tipo: "de um caminho para a verdade", "conhecimento do ser", ou "conhecimento da Verdade". Aceitamos todas, porém, o mais acertado será obter da própria tradição o significado do Vedānta. *Jiva Brahma Aikyam* é a essência do ensinamento, o que significa a identidade que se obtém entre o indivíduo, aquele que busca, e o Fim, o Ser Ilimitado. O ensinamento vedântico é um desdobramento claro e profundo dessa verdade essencial e única.

Outro aspecto importante do Vedānta é o método singular do ensinamento. Vedānta é referido como uma escola *śabda pramānam*, ou *palavras que são um meio de conhecimento*. Por intermédio de um hábil manipular de certas palavras e frases significativas, o mestre leva o estudante a reconhecer a verdade sobre Si Mesmo.

Isso é entendido melhor por meio de uma ilustração: um certo indivíduo, pensando ter perdido suas chaves, não percebe tê-las em seu bolso, e sai à procura delas como um louco. Seu filho menor, cujas mãozinhas já reviraram bem aqueles bolsos, sabe exatamente onde estão as chaves, e diz: "Papai, olhe em seu bolso. As chaves estão com você". Resmungando, o pai verifica em seus bolsos e descobre então que as chaves estavam consigo o tempo todo.

Na verdade, as chaves não estavam perdidas, mas de algum modo não as havia notado, e a sensação de perda fez com que as procurasse em outro lugar. Mesmo depois de muita procura, ele não as acharia, pois eram **algo já adquirido**. Ele as tinha consigo todo o tempo. O conhecimento errôneo "minhas chaves estão perdidas" precisava ser substituído pelo conhecimento correto "as chaves estão comigo".

O conhecimento transmitido por meio de uma frase dita por alguém **bem informado** libertou o homem de sua sensação de perda. Ao ouvir palavras adequadas e na hora certa, ele compreendeu ser o "possuidor das chaves". Exatamente o que almejava ser. As palavras foram o meio pelo qual ele se livrou de sua ignorância.

Do mesmo modo, em Vedānta, as palavras são o meio de conhecimento pelo qual o mestre indica uma verdade já existente. A identidade existente entre o ser individual e o Absoluto é expressa pela frase "tu és Aquilo". Não se diz "tu te tornarás Aquilo (mais tarde)". Visto que essa verdade é algo já existente, não será adquirida através de uma ação, mas sim por conhecimento.

E para conhecer algo é necessário um **meio de conhecimento**. *Vedanta* é o meio de conhecimento que, por ser em forma de palavras, necessita de um mestre. Um mestre de *Vedanta* é aquele que dissipa a escuridão, a ignorância que impede alguém de conhecer a si mesmo.

Vedānta é, então, um meio de conhecimento que proporciona o conhecimento do Ser. Outros meios de conhecimento à nossa disposição não o possibilitam, e, portanto, esse método de conhecimento em particular se faz necessário. Assim como nossos olhos são os meios de conhecimento para que formas e cores sejam conhecidas, Vedānta é o meio para o conhecimento do Ser.

UPANISHADS

"Na parte final de cada um dos quatro Vedas (2) encontram-se as Upanishads. A estas é dado a designação geral de Vedānta. A palavra se deriva de vedanam antah, que significa o final dos Vedas. Outra designação dada às Upanishads, geralmente usada e que carrega uma significação importante, é Sruti, que significa aquilo que é ouvido. Aqui podemos apreciar que as Upanishads não são um conhecimento teórico contido em livros, mas um ensinamento que deve ser ouvido." Glória Arieira

Significado da palavra

A palavra Upanishad indica dizer o tema e ao mesmo tempo o nome do texto. A etimologia é a seguinte:

upa - 'aquilo que está mais perto de você'
ni - 'claramente', 'definitivamente'.
shad - raiz *sad* ? 'gastar', 'destruir' e 'conhecer'

Este texto vai 'gastar', 'destruir' (*shad*), aquilo que você não quer na sua vida, o sofrimento. Não vai destruir momentaneamente, mas de uma forma total, completa, absoluta. O sofrimento existe pelo não reconhecimento da real natureza do Ser, do que está mais próximo de você. Esse sofrimento é acabado através do conhecimento. Conhecimento do que você realmente é: pleno, completo. É o conhecimento 'claro' e 'definitivo' (*ni*) daquilo que está 'mais perto de você' (*upa*).

As *Upanishads* e os *Vedas*

Upanishad é a parte final dos Vedas, também conhecida como Vedanta. Existem várias Upanishads em cada Veda. É dito que existem 108 *Upanishads*. Já outras pessoas dizem que chega a existir 1008. Dentro do estudo de Vedanta são dez as *Upanishads* mais estudadas:

1. *Isha,*
2. *Kena,*
3. *Katha,*

4. Mundaka,
5. Mandukya,
6. Chandogya,
7. Brihadaranyaka,
8. Taittriya,
9. Maitri,
10. Prashna.

Essas dez são as mais importantes, o as tornam mais importantes são os comentários de Shankara e de outros mestres dessas Upanishads.

Sampradaya

Geralmente as Upanishads contém uma estória. Essas estórias são para que algo seja revelado. Elas revelam o Sampradaya. Como esse conhecimento vai ser passado, transmitido.

Não se compreende totalmente sem Sampradaya. É o Sampradaya que sustenta o conhecimento. O conhecimento deve ser transmitido por um professor qualificado.

As histórias contam sempre o Sampradaya, a relação entre o professor e o aluno. As vezes ressalta o mestre, as vezes as qualificações do aluno. As vezes são diversos discípulos que perguntam, outras compõem-se de um diálogo entre apenas um aluno e o professor. Mas sempre é ressaltada a relação entre professor e aluno.

O tema das *Upanishads*

É nas *Upanishads* que está contido o conhecimento específico sobre o que é Brahman. Esse conhecimento é chamado de Brahmavidya. Antes das *Upanishads*, nos *Vedas*, existem meditações (*upasanas*) que têm como objetivos *Antarkaranam shuddhi* (purificações). Liberação dos *vasanas* que aprisionam a mente, para que o estudante tenha a clareza no estudo, para que o estudante adquira uma mente apreciativa. O objetivo das *upasanas* é que o estudante tenha uma mente pura, tranqüila.

Isso quer dizer que o estudo das *Upanishads* requer uma certa maturidade e preparação por parte do estudante. As próprias estorinhas contidas nas *Upanishads* nos mostram esse fato. Os discípulos que aparecem nessas estórias são altamente qualificados.

O tema das *Upanishads* é dizer: esse sujeito Atman, você mesmo, é Brahman. Esse você mesmo é livre de limitação, é a base de toda a criação e então é maior que a criação. É a causa inteligente e causa material da criação, é Brahman, e é você mesmo, a sua mente, os seus pensamentos, o seu corpo.

É um *pramanam*, um meio de conhecimento que revela a identidade entre Atma e Brahman. O conhecimento não evidencia Brahman, pois ele é sempre evidente. O que o conhecimento faz e eliminar o engano, a idéia de que você é limitado, ignorante.

Dentro dessa tradição, ouvir é um *sadhana*. Não se pode fazer mais do que se sabe. A prática principal aqui é ouvir e contemplar. Expor-se ao conhecimento, escutar o conhecimento.

O processo proposto por esse conhecimento consiste em três fases:
Sravanam – escutar
Mananam – refletir

Nididhyasanam - meditar

Não existe uma clareza em relação a você mesmo. Existe impureza na mente (*ragas* e *dveshas*). Existem confusões na mente. Uma delas: existe um conhecimento indireto e depois desse conhecimento indireto devemos tornar o conhecimento direto. O conhecimento deve ser completamente esclarecido, caso contrário vai sempre parecer que falta alguma coisa.

A confusão está em querer transformar a mente em algo absoluto. Qualquer experiência de felicidade tem a base em você mesmo, na sua natureza. Existem três fatores que podem despertam essa felicidade:

Vishayananda - felicidade adquirida através do contato com objetos. Ela não vem dos objetos, a fonte da felicidade é você mesmo.
Vidyananda - Através do conhecimento, quando se compreende algo, nasce dali uma felicidade.
Yogananda - Disciplina traz felicidade. Quando se completa algo, nasce uma felicidade dentro de si.

A fonte de qualquer felicidade é você mesmo. A *Upanishad* diz isso. Você precisa refletir e reconhecer isso. Auto-realização é esse reconhecimento.

MAHABARATA

Dentre as obras clássicas da literatura sagrada da Índia, encontramos o Ramayana e o Mahabharata.

A primeira das "epopéias" tem Sri Rama como o protagonista e herói, cuja finalidade foi a de restabelecer a ordem, a justiça, ou o sagrado Dharma, corrompido pelo desejo de fama, prestígio e poder. O Ramayana trata-se de um corolário da grande cosmologia e cosmogonia védica. Por sua vez, o Mahabharata inaugura uma nova era, a era de Kali-yuga, era em que estamos mergulhados, conhecida como sendo a "era das trevas", uma vez que a ignorância é considerada a pior das escuridões, e esta era é a da ignorância.

O Senhor Krishna, o Purna Avatar do Senhor Vishnu, ocupa parte central no Mahabharata, principalmente quando resume, de forma muito clara e objetiva, todo o Sanatana-dharma em mais ou menos 45 minutos, tempo que temos para ler todo o Bhagavad-gita, A Canção do Senhor, que se trata do sexto Parva do Mahabharata ou Bhisma-Parva, constitui-se num marco de fé, bem como sinaliza que podemos viver uma vida espiritualizada no aqui e agora do dia-adia. Diz nos versos 4.7-8, o seguinte: "Toda a vez que há um declínio do Dharma, o reto agir ou Justiça, e a predominância de Adharma - injustiça e inversão de valores, ó Arjuna, Eu Me manifesto. EU apareço no mundo, de tempos em tempos, para proteger os bons, mudar os malvados, e restabelecer a ordem no mundo ou Dharma".

Saga do Espírito

O Mahabharata é uma grande obra clássica espiritual. O Seu conteúdo é notavelmente transcendental. Os valores védicos ou a moral do Sanatana-dharma está clara o tempo todo.

Podemos dizer, de forma resumida, que o Mahabharata é a história da grande guerra da Índia entre os Pandavas e os Kauravas, duas facções de uma mesma família que disputaram a legitimidade de um trono (no caso, o trono do mundo). Autores renomados como Swami Sivananda, escrevem que, o Mahabharata, "... contém a essência de todas as Escrituras.
Ele é uma enciclopédia de ética, conhecimento, política, religião, filosofia e Dharma. Se você não encontrar qualquer coisa nele, você não poderá encontrá-la em outro lugar além d´Ele".

Divisões

O Mahabharata é dividido em partes ou capítulos chamados de Parvas. Ele contém dezoito

Parvas, ou seções, a saber: Adi Parva, Sabha Parva, Vana Parva, Virata Parva, Udyoga Parva, Bhisma Parva, Drona, Parva, Karna Parva, Shalya Parva, Sauptika, Parva, Stri Parva, Shanti, Parva, Anushasana, Parva, Asvamedha Parva, Ashramavasika, Parva, Mausala Para, Mahaprasthanika, Parva e Swargarohanika Parva. Cada um destes Parvas contém muitos sub-parvas ou subsecções.

O presente resumo do Mahabharata irá dar uma visão geral desta grande obra védica.
O leitor poderá complementar o estudo do Mahabharata com a leitura do Bhagavad-gita. Apesar de ser uma obra de fácil entendimento, há nuances e detalhes que somente podem ser conhecidos através da orientação de uma pessoa experimentada, um mestre espiritual ou Guru, versado nas Escrituras, uma vez que toda a literatura védica é um bloco uno de conhecimento.

Apesar disso, toda uma vida não seria suficiente para ler e estudar todas as obras védicas. A razão disso repousa na grande variedade de pessoas e suas aptidões, bem como capacidade.
Swami Krishnapriyananda Saraswati – O Mahabharata 2

O Mahabharata é um tesouro literário do mundo todo. É o maior poema épico no mundo, originalmente escrito em sânscrito, a linguagem antiga da Índia. Ele foi escrito pos Vyasa Deva, há muitos milhares de anos atrás. O Mahabharata pertence não somente à Índia, mas ao mundo e ao universo. Ele é uma parábola da raça humana, e carrega uma mensagem universal – “a vitória chega para àqueles que seguem o caminho correto”. Ele é um drama da vida real, que permanece como uma força espiritual permanente nas pessoas, em todas as fases de suas vidas.

YOGA

O Yoga nasceu como uma visão muito especial sobre o ser humano e seu papel na ordem das coisas, que inclui um caminho prático para o crescimento pessoal. Um caminho que conduz o ser humano à compreensão de si mesmo.

Uma das possíveis traduções da palavra Yoga que figuram no dicionário sânscrito é união, mas Yoga igualmente significa *aplicação*. Ou seja, o Yoga seria o meio e o fim ao mesmo tempo. Jaideva Siṅgh, no comentário do *Vijñānabhairava* (p. XIII), um antigo texto tântrico, afirma:

> *A palavra Yoga é usada tanto no sentido de união (com o Divino) como no de veículo (upāya) para essa união. [...] Desafortunadamente, nenhuma palavra foi tão profanada nos tempo modernos como a palavra Yoga. Andar sobre o fogo, tomar ácido lisérgico, parar o batimento cardíaco, etc. se consideram Yoga quando, a bem da verdade, não têm nada a ver com ele. Mesmo os poderes psíquicos [siddhis] não são Yoga. Yoga é consciência; transformação da consciência humana em consciência divina.*

Assim, considera-se que o Yoga seja um meio e um fim ao mesmo tempo. Tudo o que fazemos na vida são meios para obter coisas. O que fazemos agora é um fim em relação a outra coisa, que por sua vez será um meio para realizar uma terceira, e assim sucessivamente. Porém, deve haver alguma coisa que seja apenas um fim em si mesmo, um fim último, que não sirva como meio para mais nada. Cabe lembrar igualmente que não existem fins separados dos seus meios. Para o yogi, a liberdade é esse objetivo supremo.

Em sânscrito, liberdade se diz *mokṣa*. Concretamente, *mokṣa* é libertar-se de condicionamentos e crenças, obstáculos para o crescimento, a plenitude e a realização da própria felicidade. Ensina a *Bhagavadgītā*: *Yogaśkarmaśu kauśalam* ("Yoga é perfeição na ação"). Essa é uma visão tão ampla como simples da prática: qualquer ato pode fazer-se como prática *yogika*, contínua e constante.

Há um paradoxo: o que significa perfeição? A perfeição na ação não deve tomada no sentido de fazer uma ação "perfeita" na execução dos seus detalhes (por essa conta, um ladrão hábil poderia ser considerado um *yogi*), mas em fazer fluir as próprias ações em harmonia com o *dharma*, o bem comum, reconhecendo que nosso privilégio é escolher como, quando e onde agir, mas não tentar controlar ou escolher os resultados das nossas ações.

Noutras palavras, perfeição significa viver consciente. Ao mesmo tempo, deve tomar-se o cuidado de não deixar que a busca dessa perfeição se transforme em uma obsessão. O grande sábio Patañjali explica o mesmo com outras palavras no *Yogasūtra*, II:26: "Discernimento constante é o meio para destruir a ignorância". A ignorância sobre nós mesmos é a causa de todas as formas de sofrimento e aflição.

Por outro lado, o Yoga não fica no plano das ideias nem se restringe unicamente a uma série de exercícios feitos na sala de prática. Com isso em mente, podemos dizer que praticar o Yoga é como participar de um jogo: conhecendo as regras, jogamos por amor, relaxados, para conviver, apoiar e crescer junto àqueles que amamos.

Mesmo se você não tivermos nenhuma experiência com os detalhes técnicos dos exercícios do Yoga, lembremos que nossas atividades diárias, como trabalhar, criar os filhos ou estudar, podem ser vistas como prática. É por isso que o Yoga é um jogo, cuja única regra é permanecer totalmente consciente o tempo todo, de cada ato, a cada momento.

Talvez possamos achar que o Yoga é algo separado de nós mesmos ou do nosso dia-a-dia. Algo que fazemos em algum momento e deixamos de fazer no momento seguinte, como ir às compras ou falar ao telefone. O Yoga é para ser vivido, de maneira atenta e equânime. Esse viver consciente, essa presença constante é a essência da prática e ao mesmo tempo o fruto do amadurecimento emocional, que é um processo gradual.

Por isso, não convém dizer "eu faço Yoga", pois, em verdade, nós não *fazemos* Yoga. Ele já está feito! *Entramos* em Yoga (união) em certos momentos, através das atitudes equânimes. Isso tem a ver com o viver, com estar plenamente cientes do momento presente, com o ar que entra pelas nossas narinas enquanto lemos isto. Se não formos usar o Yoga como ferramenta

para o crescimento, não faz muito sentido querer estudar sobre ele. Isso equivaleria a contentar-se com ver uma foto da praia, ao invés de ir pessoalmente dar um mergulho nela.

O Yoga é para todos. Não é apenas para pessoas sadias ou doentes, jovens ou velhas. É para seres humanos, e não consiste em substituir o sistema de valores ou mitologias do mundo ocidental por outro exótico, não é escapismo ou uma resposta desesperada ao vazio que a sociedade oferece.

A partir da definição que Patañjali dá no *Yogasūtra*, II:2 "*Yoga* é a supressão da [identificação com] as modificações da psiquê", vemos que a prática começa numa sede profunda por transcender os condicionamentos; vemos a necessidade de desenvolver as potencialidades humanas e realizar aquela que é a mais alta aspiração humana: ousar viver a plenitude e a felicidade.

O método pelo qual o *Yoga* pretende atingir esse objetivo é a reflexão para a autocompreensão e o encontro do nosso lugar na ordem maior. Nesse contexto, a prática de *āsanas*, *prāṇāyāmas* e meditações busca reavaliar valores e paradigmas, libertar o corpo vital das inevitáveis couraças que fomos criando ao longo do tempo e polir o espelho do coração para que as emoções possam refletir a plenitude.

"Quando o yogi, através da prática de yoga, disciplina suas atividades mentais e situa-se na Transcendência isento de todos os desejos materiais, diz-se que ele atingiu o yoga." (Bg. 6.18)

AYURVEDA

O Ayurveda é uma filosofia médica oriental que foi de desenvolvida no subcontinente indiano há milhares de anos. A história desta racionalidade indiana remonta-se aos tempos antigos da Índia arcaica. Os principais textos referendados pela tradição são apenas três, denominados Brihat Trayi, ou seja, o grande trio : Charaka Samhita, compendio de Charaka de medicina interna ou clínica médica, Susruta Samhita, compendio de Susruta de cirurgia ayurvédica e o Ashtanga Hridaya, coração dos 8 ramos do Ayurveda de Vagbhata. Todo estudante desta Medicina Oriental, na Índia, pesquisa profundamente estes 3 principais tratados.

A palavra Ayurveda é proveniente do sânscrito e possui duas partes: Veda que é traduzido como conhecimento, ciência ou sabedoria e Ayus que significa vida. Neste contexto Ayurveda é o conhecimento, a ciência ou sabedoria que propõe uma vida saudável em harmonia com as leis da natureza com o objetivo de alcançarmos a felicidade. Nesta filosofia indiana a saúde é um estado de completude.

O Ayurveda acredita que tudo no universo é composto pelos 5 Elementos ou Panchama-habhutas, inclusive nosso corpo físico, são eles: Espaço ou éter (Akasha), Ar (Vayu), Fogo (Agni), Água (Jala ou Ap) e Terra (Prithvi). Estes 5 Elementos se expressam na nossa fisiologia através dos 3 Doshas (humores): Espaço e Ar formam Vata, Fogo e Agua geram Pitta e Água e Terra constroem Kapha. As qualidades dos 3 Doshas relacionam-se com as características

destes Elementos. Vata (Espaço e Ar) é seco, leve, sutil, móvel, claro e áspero, porem Pitta (Fogo e Água) é quente, agudo, liquido, oleoso, azedo, picante e fluido, já Kapha (Agua e Terra) é pesado, lento, suave, claro, grosso, macio, oleoso, estável e viscoso.

Segundo o Susruta Samhita a saúde é definida da seguinte forma: "Quando os Doshas (humores), Dhatus (tecidos), Agni (digestão e metabolismo) e a eliminação de Malas (excreções) estão em sua função normal e isto está associado a clareza dos sentidos, mente e alma". Nesta filosofia a pessoa pode não ter uma doença propriamente dita mas também não estar saudável pois a saúde depende de uma integração corpo-mente-espirito.

O Ayurveda possui 2 objetivos principais: preservar e promover a saúde das pessoas saudá-veis e curar as doenças dos pacientes. Neste sentido há 2 principais tipos de tratamento (chi-kitsa):

1. Terapia de promoção da saúde (Urjaskara Chikitsa): é a abordagem terapêutica que promove saúde, força, vigor e vitalidade nas pessoas saudáveis. Nesta especialidade são utilizados 2 principais ramos do Ayuveda: Rasayana (rejuvenescimento) que beneficia a saúde física, mental, emocional e social e Vajikarana (afrodisíacos) que promove a vitalidade e aumento da libido em pessoas com bom estado de saúde.
2. Tratamento das pessoas com quadros de adoecimento (Roga Nut Chikitsa): os 6 ramos que apresentam abordagens terapêuticas para as pessoas doentes em quadros de sofrimentos físicos e mentais; Kaychikitsa (clínica médica ou medicina interna), Agada Tantra (toxicologia), Bhutavidya (psiquiatria e psicologia), Kaumarbhritya (pediatria), Shalya (cirurgia ayurvedica), Shalakya (doenças da cabeça e pescoço).

As ferramentas terapêuticas do Ayurveda são medicamentos naturais e sua utilização depende da leitura do desequilíbrio vigente da pessoa. Este diagnóstico é realizado através da historia detalhada e exame físico minucioso. Após isto o profissional de Ayurveda pode utilizar os seguintes métodos naturais: oleação com óleos vegetais, sudação, massagens, medica-mentos ayurvedicos de origem animal, mineral e vegetal, incluindo as plantas medicinais, dieta com alimentos da região e estação do ano, biopurificação e desintoxicação, atividade física moderada, rotina diária saudável com pratica de Yoga e meditação.

"Para o ignorante o mundo inteiro é seu inimigo, porém para o sábio, o mundo inteiro é seu professor" Charaka Samhita

TANTRA

Tantra significa literalmente *tecido*, *urdidura*; pode ser traduzido como '*espargir o conhecimento*' ou '*a maneira certa de se fazer qualquer coisa*', *tratado*, *autoridade*, *estender*, *multiplicar*, *continuar*.

Existem diversas vertentes dessa tradição, todas têm o mesmo objetivo e usam as mesmas ferramentas para atingi-lo: *mantras* (sons de poder), *yantras* e *mandalas* (diagramas sagrados sobre os quais se exerce a concentração), *chakras* (centros da força vital), práticas de iniciação e purificação e um sistema ético que une e protege o grupo de praticantes. Essa lista de práticas é incompleta, pois os métodos dessa tradição incluem um espectro muito amplo de crenças e técnicas.

Também designa o encordoamento do *sitar* ou outro instrumento musical. É o nome de um movimento filosófico que compartilha suas principais premissas com a filosofia do Yoga, herança e patrimônio da cultura dos rios Indus e Sarasvati. O culto da Grande Mãe está presente na Índia desde o neolítico (8000 a.C.), mas os mesmos símbolos que o tantrismo utiliza hoje remontam ao paleolítico (20000 a.C.) e estiveram sempre presentes ao longo do continente eurasiano.

O Tantra assimilou e organizou os rituais da *Magna Mater*, transformando-os num método de emancipação que busca na psique humana a manifestação da própria força da *Shakti*. Esse movimento teve uma forte influência sobre a religião, a ética, a arte e a literatura indianas, havendo ressurgido com inusitada força entre 400 e 600 d.C., quando chegou a transformar-se numa moda que acabou por influenciar nos modos de pensar e agir da sociedade indiana medieval. Aqui ela se afirma, populariza e estende ainda mais, dando origem a um grande número de correntes e manifestações filosóficas, religiosas, mágicas e artísticas, algumas antagônicas.

O Tantra não pertence à tradição ortodoxa hindu, já que não existe um *darshana* com esse nome. Sua visão do mundo é herança e síntese da Índia aborígene e da Índia vêdica, muito mais antigas do que imaginaram os estudiosos ocidentais do século XIX. É uma forma de ver a vida e cada um de seus aspectos.

Há diferentes linhas do tantrismo: o *Dakshinachara*, linha *da 'mão direita',* ou de tantrismo branco, se justapõe, através dos 'rituais de compensação', ao *Vámachara*, corrente *da 'mão esquerda'*, do tantrismo negro, corrente na qual se destaca a escola *Kaula*, fundada por *Matsyedranatha* por volta de 900 d.C.

O tantrismo negro se caracteriza pelos rituais de transgressão, como o *pañchamakara* (os cinco **m**), no qual o praticante utiliza a ingestão de bebidas embriagantes, carnes e o coito ritual como meios de chegar à sacralidade. Podemos identificar alguns desses rasgos no *Rig*

Veda, nas libações ceremoniais do *soma* e nos rituais sexuais. No ritual de compensação do *Dakshinachara*, o vinho é substituído por água, a carne por coco seco, o coito pelo culto da *Shakti*, etc.

O *Yogini Tantra* (V:14) diz:

> *"Madya, o vinho, é o conhecimento intoxicante do Parabrahman adquirido através do Yoga, que isola o praticante do mundo exterior. Mamsa não é a carne, mas o gesto em que o sadhaka consagra todos seus atos à Shaktí. Matsya, o peixe, é o conhecimento sáttvico pelo qual o adorador sente compaixão pelo prazer e a dor de todos os seres. Mudra, o cereal tostado, simboliza a renúncia a todas as formas do mal, que conduzem a novos condicionamentos. Maithuna é a união da kundalini shakti com Shiva no corpo do adorador."*

Um dos artigos de fé do povo vêdico era, portanto, que a união sexual conduzia à bem-aventurança do além e devia cumprir-se com verdadeiro espírito religioso para assegurar o bem-estar espiritual, censurando-se severamente a lascívia." S. B. Lal Mukherjí, ensaio em *Shakti y Shakta*, de Sir John Woodroffe, p. 83.

A visão cosmogônica do Tantra, com suas perguntas essenciais, evidencia uma atitude especulativa sobre a antropogênese que a vincula ao Samkhya. A cosmogonia se caracteriza pela união dos opostos: isto é, se trata de uma *coincidentia oppositorum*, conjunção dos opostos que se complementam. Essa idéia não é original do Tantra: existiu em outras cosmovisões ao longo da história da Humanidade; mas o tantrismo recupera para si esse princípio, muito mais antigo que ele próprio.

Esses dois princípios em *coincidentia oppositorum* são *Shiva* e *Shakti*. Os *rishis*, sábios ascetas do alvorecer do pensamento hindu, chamaram *Brahman* ou *Shiva* o princípio primordial. Tudo existe em função dele, tudo é reflexo e evidência da sua realidade. Não há noção de criação do mundo nem há Deus: no plano macrocósmico, *Shiva* é, parafraseando Aristóteles, o motor imóvel do mundo. É o Princípio Imutável e Eterno, nem ativo nem criador. Ele não faz nada: apenas é. Sua manifestação é *Shakti*, palavra que significa *energia* e, por extensão, esposa. *Shakti* é a *Prakriti*, a *Natureza* do Samkhya, a energia criadora que provoca a manifestação do Universo.

Shiva é inabalável: a ele pertencem o Ser e a Consciência; à *Shakti* correspondem o movimento, a mutabilidade e a geração. Esses dois princípios se representam na iconografia

do tantrismo unidos no *viparíta maithuna*: *Shiva* aparece deitado ou sentado, imóvel, enquanto *Shakti* está sempre sobre ele, ativa no ato da manifestação.

Esse modo de pensamento não é religioso, dogmático ou doutrinário, mas estritamente especulativo. Dessa maneira, o Tantra, assim como o Samkhya, se aparta de outras visões que incluem os conceitos de criação, divindade, origem do mundo, *et coetera*.

Contudo, o Tantra possui uma certa semelhança com algumas formas de panteísmo: *O que está aqui, está em toda parte; o que não está aqui, não está em parte alguma*. Daí provém o culto à Natureza e à feminilidade. Para o Tantra, o mundo tangível é bem real: ilusório é pensar que o Ser (*Shiva*) intervenha ativamente no Universo manifestado.

O tantrismo é totalmente natural, e a sua abordagem do sexo não é patológica, mas absolutamente sadia, de uma espontaneidade difícil de aceitar para os padrões da 'decência' cristã.

Maithuna, o ritual sexual é um instrumento que revela a dimensão divinal da natureza humana. Enquanto alguns buscam a elevação através da repressão ou da eliminação do desejo sexual e suas raízes (*samskaras*), para o tantrismo a sua utilização é condição básica. O homem deve evoluir executando as mesmas ações que causam a sua perdição.

Assim, afirma o *Kularnava Tantra*: *Quando caímos no chão, é com o auxílio do chão que nos levantamos*.

GLOSSÁRIO SÂNSCRITO

A

a não, partícula de negação.
abhinivesha medo da morte, apego à vida: um dos *kleshas*, as misérias existenciais.
adhama respiração abdominal, um dos três estágios na prática do *pránáyáma*.
adhára suporte, região abdominal.
adharma vício, pecado, transgressão do dever.
adhibhautika sofrimento provocado por outrem.
adhidaivika miséria, dor advinda de circunstâncias exteriores: elementos atmosféricos e influências planetárias.
adhisthana base, assento.
adhyátma interno, interior, relativo a si mesmo.
adhyátmika sofrimento mental, insatisfação, desagrado.
ádi (ou **ády**, quando precedido por vogal) primeiro, primordial.
adwaita *não dualista*. Filosofia monista: o *Vedánta*.
advásana nome de um *ásana*.
Ágama *testemunho, revelação*. Escrituras nas que *Shiva* ensina as técnicas de *Yoga* à sua esposa *Shaktí*. Também designa os manuais do culto vêdico.
agni um dos *pañchatattwas*: o elemento fogo.

aham eu.
ahamkára *auto-referência*: é referir-se ao Eu e suas manifestações, identificando-se com elas. Na teoria dos *tattwas* designa o eu nocional, a massa unitária aperceptiva.
ahimsá não-violência. Um dos cinco *yamas*, preceitos de conduta do *Yoga* de *Pátañjali*.
ajapa japa *o japa que não é japa*, *mantra* do som da respiração: *so ham*.
ájña *comando*.
ájña chakra centro de força situado no intercílio.
ákásha o elemento éter. Designa o espaço sutil onde estão armazenados todos os conhecimentos e feitos da Humanidade, desde seus primórdios. Corresponde ao inconsciente coletivo de Jung.
alambushá uma das mais importantes nádís. Estende-se desde o kanda, no abdômen, até a boca.
alasya inatividade, ócio, imobilidade.
Amarakosha dicionário sânscrito clássico.
Amarasimhah lexicógrafo e filósofo, autor do Amarakosha. Viveu entre os séculos I aC. e IV dC.
amrita imortal, néctar, ambrosia, elixir, sêmen.
anáhata não batido. Nome do chakra cardíaco.
ánanda bem-aventurança, felicidade suprema.
Ánandalaharí poema esotérico do tantrismo.
ananta o infinito, a serpente de mil cabeças que serve de leito a Vishnu no yoganidrá.
anavasthitattwa instabilidade.
anga parte, membro, etapa.
annamáyákosha o corpo físico denso.
antahkarana instrumento interior, psiquismo. É o conjunto das qualidades que determinam as experiências pessoais do homem. Segundo a *Sámkhya Káriká*, o antahkarana compreende o ego (ahamkara), a inteligência (buddhi) e o pensamento (manas).
antar ou **antara** interno, interior.
antaranga membros internos. Designa os últimos três estágios do Yoga: dháraná, dhyána e samádhi.
antarmurkhi olhar para o interior. Introversão. O processo ascendente de reabsorção dos tattwas na Prakriti, oposto a bahimurkhi, (olhar para o exterior) a emanação da manifestação.
anuloma encadeado, conectado, na ordem natural. Nome de um pránáyáma.
apána alento vital descendente, localizado no baixo ventre e na parte inferior do tronco, responsável pelos processos de excreção.
apara inferior.
aparigraha não possessividade, desapego; um dos cinco yamas do Yoga Clássico.
ápas ou **jála** o elemento água.
Áranyaka 'Livros da Floresta', coleção de textos filosóficos contemporâneos das Upanishads. Foram compostos entre os anos entre 700 e 500 a.C.
Ardhanaríshvara aspecto andrógino de Shiva, metade homem, metade mulher.
Arjuna herói da Bhagavad Gítá.
asamprájñata supracongitivo, último grau de samádhi. É o mais elevado estado de hiperconsciência, no qual o yogin atinge a condição de jívanmukta, liberado vivo, penetrando na essência do seu próprio Ser e estando totalmente incondicionado.
ásana exercícios psicofísicos do Yoga.
ashtánga oito partes ou membros. Nome do Yoga de Pátañjali.
ashuddhi impuro. Estado no qual a consciência é dominada pela miséria existencial (kleshas).
ashwiní égua. Contração ritmada dos esfíncteres do ânus e da uretra.
asmitá o egotismo. Uma das aflições humanas, obstáculo ao samádhi. Segundo o Yoga Sútra, é a incapacidade de distinguir entre chitta e Purusha, a consciência e o Ser.
asteya não roubo. Um dos cinco yamas, os preceitos éticos do Yoga.

Atharva Veda um dos quatro Vedas. O Atharva Veda é uma compilação análoga ao Rig Veda, porém mais tardia, de caráter mágico e especulativo que poderia ser considerada pré-tântrica.
átman eu, ánima, alma.
avabhdabhúmikatwa impossibilidade de perceber a realidade devido à movimentação constante dos vrittis, os turbilhões da consciência.
avastha os quatro estados de consciência: vigília, sono, sonho e turíya.
avidyá não saber. Ignorância, incultura. O maior dos obstáculos ao samádhi, pois é nele que se originam todos os outros, conforme o Yoga Sútra.
avirati sensualidade.
avyakta não manifestado.
áyáma expansão, extensão, dimensão, comprimento, controle.
ayurveda sistema de medicina baseado no conhecimento vêdico.

B

Bádarayana (c. 200 a.C.), fundador do sistema Vedánta, sistematizador do Veda e autor do Brahmá ou Vedánta Sútra.
baddha ligado, entrelaçado, condicionado.
bahiranga membros externos do Yoga. São os cinco primeiros estágios do Pátañjala Yoga : yama, niyama, ásana, pránáyáma e pratyáhára, chamados assim por oposição aos internos: dháraná, dhyána e samádhi.
báhya externo.
bandha fecho. Contração de órgãos, plexos ou glândulas.
bandha traya contração tríplice. Exercício de contração da garganta, o abdômen e os esfíncteres, simultaneamente.
basti ver vasti.
bhadra virtude, virtuoso.
Bhagavad Gítá o canto do Bem-aventurado, poema épico do século II d.C., inserido no Mahabhárata, escrito em forma de diálogo entre Krishna e Arjuna onde se expõem o Karma, o Jñána e o Bhakti Yoga.
Bhairava o terrível, um dos nomes de Shiva mudrá usado para meditar.
Bhairaví aquela que aterroriza. Outro nomes de Shaktí, a esposa de Shiva.
bhakta devoto, participante.
Bhakti Yoga Yoga devocional.
bhastriká fole. Nome do pránáyáma do sopro rápido.
bháva amor, sentimento. Inclinação, intenção, existência.
bhávana concentração.
bhaya medo.
bheda ou **bhedana** atravessar, perfurar.
bherunda terrível. Pássaro mitológico de duas cabeças. Nome de um mudrá.

bhid atravessar, perfurar.
bhoga experiência, gozo.
bhrámára, **bhrámárí** ou **bhrámárín** abelha; nome de um *pránáyáma* e de um exercício de *pratyáhára*, retração dos sentidos.
bhrúmadhya drishti exercício de fixação ocular que consiste em localizar o olhar no ponto entre as sobrancelhas.
bhúcharí um *drishti*, exercício de fixação ocular.
bhúmi objeto de meditação, assunto, caráter, terra.
bhupura cidadela, o quadrado de linhas de força que circunda alguns yantras, símbolos utilizados para meditação.

bhúta elemento. Os cinco elementos densos: éter (*ákásha*), ar (*váyu*), fogo (*agni*), água (*apas*) e terra (*prithiví*). Também são chamados *mahabhúta* ou *pañchatattwa*.
bhútendriya os órgãos dos sentidos, através dos quais se obtém o conhecimento da realidade. Também designa os dois aspectos de *drishya*, o mundo que pode ser conhecido.
bíja semente; nome dos mantras monossilábicos que ativam os centros de força.
bindu ponto. O centro a partir do qual se expande o Universo. O lugar em que se unem todas as formas de manifestação da Prakriti. Na linguagem tântrica designa o sêmen.
Brahmá na mitologia, o criador do Universo.
brahmacharya servidor de *Brahmá*. Continência, celibato. Um dos cinco *yamas* do *Rája Yoga*.
brahmádwára o ponto pelo qual *kundaliní* entra na *sushumná nádí*.
brahmágranthi nó de *Brahmá*, primeiro dos três *granthis*, situado no *múládhára chakra*.
Brahman o mesmo que *Purusha*, o Ser, a Consciência Suprema.
Brahmane ou **brahmana** membro da casta sacerdotal.
Brahmana tratados rituais escritos pelos sacerdotes vêdicos entre 1000 e 800 a.C. que contêm o mito genésico de Prajápati, o homem primordial.
brahmánádí canal de Brahmá. Outro nome da shushumná nádí, que corre ao longo da coluna vertebral.
brahmárandhra orifício de Brahmá. Ponto sobre o qual o yogin exerce samyama, no centro do cérebro ou no tálamo. Enquanto alguns autores consideram este vocábulo sinônimo de shushumná, para outros ele é a extremidade superior desta nádí.
buddha acordado, desperto.
buddhi inteligência universal, intuição linear, intelecto supra individual.

C

chaitanya consciência.
chakra roda; centros de força do corpo sutil.
chakshu visão, olhos.
chakshu dhauti purificação dos olhos. Ablução.
chandra lua.
chandrabheda nome de um pránáyáma.
chela discípulo.
chin nome de um mudrá utilizado durante as práticas de pránáyáma, muito parecido ao jñána mudrá
chit perceber, conhecer, pensar, recordar, descobrir.
chitriní terceiro invólucro da sushumná nádí.
chitta o corpo consciente, o psiquismo, a consciência. Segundo a metafísica sámkhya, manas, a mente como sede dos pensamentos e das idéias é apenas um dos componentes que constituem a consciência (chittabhúmi).
chittabhúmi os elementos constituintes da consciência, a própria vida consciente.
chittavritti as instabilidades da consciência,

D

dakshina ou dakshinah direito.
Dakshina Tantra tantrismo branco, ou da mão direita.
dama controle dos sentidos.
darshana ponto de vista. Nome genérico das seis escolas filosóficas aceitas pelo hinduísmo ortodoxo. Os darshanas apresentam diferentes interpretações da realidade, tendo como objetivo comum o acesso à liberdade. Os darshanas formam três pares complementares: Yoga e Sámkhya, Nyáya e Vaisheshika, e Mímánsá e Vedánta.
dáurmanasya desespero.
deva ou **devatá** ser de luz, divindade ou arquétipo de identificação pessoal.
devadatta presente dos deuses. Um dos pránas, ares vitais, responsável pelo bocejo.

devanágarí escrita dos deuses; o alfabeto sânscrito.
deví deusa, rainha, nome de Durgá ou Saraswatí.
dháraná concentração que antecede o estado de meditação, sexto anga do Yoga de Pátañjali.
dháraní o suporte sobre o qual se pratica samyama.
dharma justiça, lei humana ou social, complementar da noção de karma, lei universal de causa e efeito.
dhauti grupo de técnicas de purificação das mucosas e os órgãos internos.
dhyána meditação através da detenção da turbulência da consciência na contemplação de um objeto.
dhyánásana nome de um grupo de ásanas para meditação.
dhyánasthána suporte para a meditação.
dívya adjetivo de deva, divino. Designa o homem mais altamente qualificado para as práticas do tantrismo.
drashta testemunha, consciência.
drishti grupo de exercícios de fixação ocular.
drishya possui três sentidos diferentes: introspeção, consciência, ou o mundo sensível.
drsh ou **drs** ver.
dugdha neti kriyá de limpeza das fossas nasais que se faz utilizando leite morno.
duhkha dor, miséria existencial, mediocridade, conformismo, fraqueza. Um dos obstáculos ao samádhi.
duhkha traya tripla miséria existencial, ponto de partida do Sámkhya: o sofrimento próprio, aquele provocado por outrem e a miséria advinda de circunstâncias externas.
Durgá um dos nomes de Shaktí, a esposa de Shiva.
dwa ou **dwi** o número dois.
dwaita filosofia dualista: o Sámkhya e o Tantra.
dwesha aversão, desagrado. Uma das aflições humanas (kleshas).

E

eka o número um.
ekagra atenção concentrada em um ponto determinado.
ekágratá ou **ekagrya** grupo de técnicas de fixação da atenção em um ponto só.

G

gandha cheiro.
gándhárí canal da bioenergia que vai desde o centro do corpo sutil, chamado kanda, até o olho esquerdo.
gandharva ser celestial, da coorte de Shiva.
Ganesha na mitologia, o filho de Shiva, guardião das portas, senhor dos obstáculos e chefe do exército de Shiva. Ganesha é a personificação dos mistérios do tantrismo, senhor da sabedoria e da prosperidade.
Gangá o rio Ganges. Na mitologia, a deusa do rio homônimo.
garbha embrião, feto, criança.
gáyatrí mantra de 24 sílabas: Om bhur bhuva swáhá tat sávitur varenyam bhargo devasya dhimahi dhyo yo nah prachodayat.
Gheranda Mestre de Yoga, autor do Gheranda Samhitá, texto onde se descrevem as técnicas do Hatha Yoga.
ghrána olfato.
gítá canção.
Gorakshanatha discípulo de Matsyendranatha e criador do Hatha Yoga (pressupõe-se que tenha vivido e ensinado entre 900 e 1100 d.C.). Foi o autor do primeiro tratado sobre o tema, hoje perdido.
Gorakshasataka texto hindu.

graha órgãos de apreensão: as mãos.
granthí nó.
guna atributo. Os estados da realidade, as três formas de manifestação que assume Prakriti, definindo por interação o Universo manifestado. Os gunas são três: tamas, rajas, e sattwa.
gunatraya o conjunto dos três gunas, as modalidades assumidas pela Prakriti (Natureza): tamas (inércia, inatividade), rajas (ação, movimento) e sattwa (harmonia, equilíbrio).
gupta secreto.
guru mestre.

H

Ham som semente do vishuddha chakra.
hamsa cisne. Designa o princípio vital da respiração. Ver so ham.
hastijihvá uma das principais nádís, vai desde o kanda, centro do corpo sutil, até o olho direito
Hatha Yoga método de Yoga tântrico baseado no esforço físico extremo.
himsá violência.
hrid coração, a região do peito. Saudação com a mão no peito.
hrid dhauti purificação da região do coração.

I

ichchha força de vontade.
idá um dos principais canais energéticos do corpo sutil, de polaridade lunar ou negativa. Ascende ao longo da coluna, desde o múládhára chakra até a narina esquerda.
indriya faculdades dos sentidos: audição, tato, visão, paladar e olfato.
Íshvara senhor. Modelo arquetípico do praticante de Yoga. Nas interpretações tardias do Sámkhya e do Yoga Sútra Íshvara adquire o status de deus supremo. Na metafísica tântrica, Íshvara aparece identificado com o bindu, o ponto a partir do qual se expande o Universo.
Íshvara pranidhána quinto preceito (niyama) do Yoga, a entrega a Íshvara, o modelo exemplar. Íshvara pranidhána é entregar as ações e seus frutos a uma vontade superior à própria.
Íshvarakrishna autor do Sámkhya Káriká (100 ou 200 d.C.), principal e mais antiga obra conhecida da escola Sámkhya, embora este sistema filosófico já existisse muito antes dele.

J

jala o elemento água.
jala vasti lavagem intestinal com água.
jalándhara contração da garganta, aproximando o queixo da parte superior da depressão jugular, na base do pescoço.
japa repetição verbal ou mental de um mantra sem melodia.
játi nascimento, herança.
jaya vitória, interjeição de saudação.
jihva bandha contração da língua no palato mole.
jíva homem, ser vivo.
jívanmukta o liberado vivo, aquele que alcançou a libertação pelo Yoga.
jñána conhecimento. Nome de um mudrá.
jñánendriya as cinco faculdades sensoriais ou órgãos da percepção: olhos (chakshu), ouvidos (shrotra), nariz (ghrána), língua (rasana) e pele (spárshana).
jyoti luz.
jyotirdhyána técnica de meditação na luz.

K

kaivalya isolamento, libertação através do samádhi.
kali conflito, ferro.
Kálí negra, a devoradora do tempo (kála). Uma das manifestações de Shaktí, esposa de Shiva.

kali yuga era dos conflitos. Momento atual da Humanidade.
kalpa preceito, dissolução ou aniquilação do mundo, um dia na vida de Brahmá, período de 4:320.000 anos.
kanda centro do corpo sutil, ponto de partida das nádís, localizado no abdômen.
kapálabháti crânio brilhante. Nome de um pránáyáma, também catalogado como kriyá.
kapha humor aquoso, fleuma. Um dos três humores corporais da medicina ayurvêdica.
Kapila codificador do Sámkhya e autor do Sámkhya Sútra.
karana os órgãos relacionados ao conhecimento, vontade ou emoção. Também significa causa, conduta, atitude.
karana sháríra corpo etérico.
karma ou **karman** ação, fazer. O resultado das ações, a lei de causa e efeito. A ação e a reação configuram dois aspectos da mesma realidade. A noção de karma não nada tem a ver com fatalismo ou determinismo (embora o efeito esteja potencialmente contido na sua causa): muito pelo contrário, é uma realidade que pode ser modificada, uma sorte de destino maleável.
karma kriyámana o karma gerado no momento presente.
karma sañchita o karma acumulado, o saldo das ações de um indivíduo.
karma prarabdha o karma que está sendo aniquilado no presente.
Karma Yoga Yoga da ação desinteressada, que visa à realização através da ação, sem considerar o seu resultado.
karmaphala resultado das ações.
karmashaya o conjunto das impressões, ações, desejos e pensamentos passados.
karmendriya os cinco órgãos de ação: voz (vák), mãos (páni), pés (páda), órgãos reprodutores (upashta) e excretores (páyu).
karna ouvido, orelha.
Kaula a mais célebre escola de tantrismo, fundada por Matsyedranatha por volta do ano 900 d.C.
kaya corpo.
kevala kúmbhaka retenção pura, sem inspiração ou exalação. O kêvala kúmbhaka acontece no estágio mais avançado do Yoga, quando a respiração cessa, sem púraka ou rêchaka.
khecharí um mudrá que consiste em obstruir a passagem do ar pela garganta, voltando a língua para cima e para trás.
kírtan ou **kírtana** vocalização de mantras com melodia.
klesha dor, aspecto doloroso da consciência. As cinco fontes de miséria existencial: a incultura, o egotismo, a exaltação das paixões, a aversão injustificada e o apego à vida.
kosha corpo, invólucro.
krikára um dos ares vitais menores. Regula a tosse e o espirro.
Krishna negro. Um avatara, encarnação de Vishnu.
kriyá atividade. Designa os processos de purificação interna do organismo.
Kriyá Yoga um ramo de Yoga. Segundo o Yoga Sútra, consiste em fazer tapas, swádhyáya e Íshvara pranidhána.
kuhú uma nádí. Inicia no kanda, na região do abdômen, indo até os órgãos sexuais.
kula família. No tantrismo, designa uma linha iniciática.
Kularnava Tantra texto tradicional do tantrismo vámachara, da escola Kaula.
kúmbhaka ou **kúmbha** cântaro, jarro de água. A retenção da respiração com os pulmões cheios de ar.
kunda o lugar onde reside kundaliní, na base da espinha dorsal, no múládhára chakra.
kundaliní ou **kundalí** aquela que está enroscada como uma serpente. A forma na que a Shaktí primordial está presente no ser humano: a energia ígnea que permanece em estado latente na base da coluna e se manifesta através da pulsação sexual.
Kundaliní Yoga ramo de Yoga baseado no despertar do poder serpentino.
kúrma tartaruga. Um dos ares vitais, que controla o pestanejar.

kúrmanádí a região do coração.

L

laghima poder de levitação.
Lam bíja mantra que ativa o múládhára chakra.
láyá dissolução.
Laya Yoga um dos ramos do Yoga, baseado no despertar da energia latente, kundaliní.
lingam ou **linga** signo, falo. Símbolo de Shiva, o poder gerador masculino. O lingam não se relaciona apenas com a sexualidade, mas também com a força vital que se manifesta nas práticas.
linga sháríra corpo etérico.

M

madhya centro, meio.
madhyama intermediário, médio, central.
Mahabhárata 'O Grande (Combate) dos Bháratas'. Épico do hinduísmo em 100.000 versos ou shlokas, que conta o combate travado entre os Pándavas e seus primos Kauravas pelo reino de Bhárata.
Mahábháshya 'O Grande Comentário' da gramática de Pánini. Texto atribuído a Pátañjali.
mahabhúta os grandes elementos da Natureza, cuja manifestação é o mundo físico: éter, ar, fogo, água e terra.
mahat o grande, a massa energética indiferenciada, na teoria dos tattwas, primeiro princípio que emana da Prakriti.
mahayuga o conjunto das quatro eras ou yugas: krita, treta, dwápara e kali.
mahima siddhi que consiste em aumentar de tamanho conforme o próprio desejo.
maithuna união sexual tântrica, matrimônio. Coito ritual no qual os parceiros simulam a união cósmica entre Shiva e Shaktí.
málá colar de 108 contas que se usa para contar mantras.
manas pensamento, cognição, o aspecto cognitivo da consciência. Mente, desejo.
mandala diagrama geométrico empregado para a prática de meditação.
manipura cidade da jóia, nome do terceiro chakra, centro de força situado na altura do plexo solar.
manomáyákosha corpo ilusório feito de pensamento. O corpo mental, quarto veículo de manifestação do homem.
mantra instrumento do pensamento. Vocalização de sons e ultra-sons que se faz com a finalidade de disciplinar a atividade consciente. Há mantras que constituem fórmulas de poder, isto é, que detêm a essência de certas energias que o yogin manipula nas práticas.
mantra chaitanya consciência mântrica.
mantrin aquele que faz mantra.
mátra átomo. Unidade de contagem usada para medir o ritmo no pránáyáma.
mátriká mãe. Os fonemas do alfabeto sânscrito.
Matsyendranatha senhor dos peixes, nome do fundador da escola Kaula e mestre de Gorakshanatha. Viveu entre os séculos IX e XII d.C.
mauna jejum verbal.
merudanda a coluna vertebral.
Mímánsá ou **Púrva Mímánsá** exame, forma, regra. Nome de uma das seis escolas tradicionais da ortodoxia hindu. O Mímánsá não é um sistema filosófico propriamente dito, mas um dogmático sistema de interpretação das escrituras vêdicas, que versa sobre como devem ser feitos os rituais e as cerimônias religiosas.
moksha libertação, descondicionamento do homem.
mud raiz da palavra mudrá, que significa magia, encanto ou satisfação.

mudrá gestos manuais. Em alguns textos, principalmente de Hatha Yoga, pode ser sinônimo de ásana ou bandha. Também designa a Shaktí, parceira tântrica nas práticas de maithuna.
mukta liberado. Aquele que atingiu a libertação através do Yoga.
múla raiz, origem, base, início.
múla bandha contração dos esfíncteres do ânus e da uretra.
Múla Prakriti a Natureza Primordial.
múládhára centro de força situado na base da coluna vertebral, na região sacra.
muni silencioso. Asceta.
múrchchhá desvanecimento. Nome de um pránáyáma.

N

náda som, sonoridade, vibração sutil. O som que o yogi ouve ao meditar na vibração interior.
Náda Yoga um ramo do Yoga baseado na vibração sutil dos mantras.
nádí rio, torrente. Canais do corpo sutil pelos quais flui a bioenergia.
nádí shodhana purificação das nádís. Um pránáyáma de respiração alternada.
nága váyu ar vital responsável pelo eructo e o soluço.
namah interjeição de saudação.
namastê interjeição de saudação.
Náráyana aquele que dorme nas águas causais, o conservador da vida, Vishnu.
naságra ou **nasikagra drishti** exercício ocular que consiste em fixar firmemente o olhar na ponta do nariz.
nauli auto-massageamento abdominal com isolamento do músculo reto. Técnica de purificação das mucosas.
neti lavagem das fossas nasais utilizando água morna e salgada ou uma sonda de borracha. Também significa não.
nidrá sono.
nirálambana samádhi samádhi sem apoio. Ver asamprájñata samádhi.
nirañjana sem falsidade. absolutamente puro, aquilo que é inatingível pelos gunas.
nirbíja samádhi samádhi sem semente. Ver asamprájñata samádhi.
nirguna sem atributos. O Purusha.
nirodha controle, supressão, parada.
nirvichárá samádhi samádhi supra reflexivo, um tipo de samprájñata samádhi, estado de hiperconsciência em que o yogin assimila de forma ideal o objeto da contemplação.
nirvi nada.
nirvitarká samádhi o samádhi não argumentativo. Grau de hiperconsciência no qual o objeto de meditação se capta direta e integralmente, sem o auxílio de associações mentais.
nishedha lei, negação, exceção. Nome de um mudrá.
nivritti satisfação, repouso. Estado de emancipação dos vrittis, as instabilidades que dão corpo à vida consciente.
niyama observância. As cinco prescrições de conduta do Yoga Clássico: purificação (shauchan), contentamento (santosha), esforço sobre si próprio (tapas), estudo de si mesmo e das Escrituras (swádhyáya) e consagração ao arquétipo ideal (Íshvara pranidhána).
Nyása ritual tântrico no qual se procede à imposição de certas energias em diferentes partes do corpo.
Nyáya método, forma. Escola filosófica hindu (darshana) que se ocupa da lógica formal e da teoria do conhecimento.

O

ojas poder psíquico concentrado, energia sexual sublimada.
Om símbolo do hinduísmo e do Yoga, é a vibração primordial do Universo, o mais poderoso dos mantras. É o som semente (bíja mantra) que ativa o ájña chakra.
omkára a sílaba Om, traçada em devanágarí.

P

padma lótus. Outro nome dos chakras.
padmásana nome de um ásana de meditação.
pañcha makára ritual dos cinco m ou dos cinco makára. As práticas do Kaulachara Tantra: mamsá, madhya, matsya, mudrá e maithuna, que utilizam carne, vinho, peixe, grãos e o ato sexual.
pañchágni cinco fogos, prática de tapas, esforço sobre si próprio que consiste em meditar rodeado de quatro fogueiras; o quinto fogo é o Sol no zênite.
pañchatattwa os cinco elementos: éter, fogo, ar, água e terra. Outro nome do pañchamakára, o ritual de transgressão do tantrismo Vámachara, que inclui a ingestão de bebidas embriagantes e carnes, além da união sexual com orgasmo.
páni mãos ou braços.
para-shabda som primordial.
Paramátman o Eu Supremo.
parámpará linha sucessória, herança. Designa o conhecimento transmitido de mestre a discípulo, geração após geração.
parigraha cobiça.
parináma evolução.
pashu animal, ligado. Homem condicionado. Na linguagem tântrica, o homem profano, escravo e conformista, ignorante da sua própria dimensão.
Pátañjala Yoga Rája Yoga ou Yoga de Pátañjali.
Pátañjali codificador do Yoga Clássico, autor do Yoga Sútra. Calcula-se que tenha vivido entre os séculos II a.C. e IV d.C.
páyu órgãos excretores.
pingalá canal de circulação de energia no corpo sutil, de polaridade positiva ou solar. Sobe ao longo da coluna, desde o múládhára chakra até a narina direita.
pradípiká luz, iluminar.
Prajápati o Senhor das Criaturas. Nos mitos genésicos dos textos chamados Brahmanas, o homem primordial, criado através de ascese (tapas).
Prakriti a Natureza, a energia primordial, causa produtora.
prána bioenergia, energia vital, respiração, alento.
prána váyu ar vital localizado na região do peito.
pránamáyákosha invólucro do corpo sutil feito de bioenergia.
pránana alento, respiração.
pranava veículo do prána. Nome do mantra Om.
pránáyáma expansão e domínio da energia vital através de técnicas respiratórias. Quarto anga do Yoga de Pátañjali.
prashwása expirar.
pratyáhára retração dos sentidos, quinto anga do Yoga de Pátañjali.
prithiví o elemento terra.
púnya virtude, mérito, bondade.
púraka o ato de inspirar.
Purusha homem, na cosmogonia Sámkhya, o Ser, o princípio masculino, imutável e luminoso que a metafísica do Tantra identifica com Shiva.
Púrva Mímánsá ver Mímánsá.

R

rága apego, paixão, raiva.
Rája Yoga o Yoga Clássico, codificado por Pátañjali.
rajas movimento, mobilidade, ação, paixão. Um dos três gunas, princípios que definem por interação todo o existente.

rajásico que possui a natureza de rajas.
Ram bíja mantra, som semente que ativa o manipura chakra.
Rámáyána Feitos de Ráma, épico transcrito por Válmiki entre os séculos IV e III a.C., quem lhe deu a forma atual, embora a datação da obra seja desconhecida e certamente muito mais antiga. Um dos clássicos do hinduísmo, narra as aventuras de Ráma para resgatar a sua esposa Sítá das mãos do demônio Rávana, seu raptor.
rasa sabor, sentimento, paixão.
rasana paladar, língua.
rati gozo, amor.
rechaka o ato da exalação. Uma das fases do pránáyáma.
Rig Veda o Veda das Estrofes. O documento literário e religioso mais antigo da Humanidade. Primeiro dos quatro Veda, livros sagrados do hinduísmo, é uma compilação de mais de mil hinos, que forma uma espécie de antologia recolhida entre as antigas famílias sacerdotais. Segundo estudiosos como G. Tílak e H. Jacobi, esta obra nasceu antes do ano 4000 a.C., havendo-se submetido às diversas variações da língua ao longo do tempo.
rishi aquele que vê. Sábios ascetas dos tempos Vêdicos que receberam o conhecimento revelado do Shruti, as escrituras do hinduísmo.
rudragranthi nó de Rudra, terceiro granthi, localizado no ájña chakra, no intercílio, que constitui uma espécie de válvula de segurança para o despertamento da energia kundaliní.
rudráksha lágrima de Shiva, uma semente com a qual se fazem os japamálá, colares de 108 contas utilizados para contagem de mantra.
rúpa forma, cor. Um dos tanmátras, as qualidades sensíveis.

S

sabíja samádhi ênstase com semente. Ver samprájñata samádhi.
sádhaka praticante de Yoga.
sádhana prática cotidiana.
sagarbha pránáyáma exercício respiratório feito com acompanhamento mental de mantra.
saguna com atributos, qualificado, dotado de qualidades.
sahásrara padma coronário, centro de força localizado no alto da cabeça, chamado lótus das mil pétalas por causa das 972 nádís que emanam dele.
sakshi aspecto da consciência individual onde esta permanece como a testemunha silenciosa.
sálambana samádhi estado de megaconsciência com apoio. Outro nome do samprájñata samádhi.
sam ou **sama** junto, igual.
Sama Veda o Veda das melodias. Recompilação de mantras sagrados do Rig Veda, que se fazem acompanhados de notação musical.
samádhi estado de hiperconsciência, objetivo final do Yoga. Em verdade, mais do que um estado, o samádhi é uma área de conhecimento que abrange diversos graus de hiperconsciência.
samána váyu um dos cinco ares vitais, formas que assume a energia ao circular pelo organismo, localizado na parte média do tronco. Facilita a assimilação do prána e regula a digestão.
samápatti logros, conquistas. Completa absorção da consciência no samádhi, quando o contemplador, o objeto contemplado e o ato da contemplação tornam-se um só.
samhitá coleção, compilação. O conjunto dos quatro Vedas.
Sámkhya discernimento, número, nome de um darshana, sistema filosófico especulativo hindu.
Sámkhya Káriká 'as Estrofes do Discernimento', texto chave da cosmogonia dualista sámkhya, atribuído a Íshvarakrishna.
Sámkhya Sútra ou **Sámprachavana** tratado sobre Sámkhya, atribuído ao sábio Kapila, fundador desta escola de filosofia.

samprájñata samádhi estado do hiperconsciência diferenciado ou com cognição, que se exerce sobre um objeto exterior. Uma das variedades de samádhi, o estado de megaconsciência. O samprájñata samádhi compreende quatro formas diferentes de ênstase: savitarká, nirvitarká, savichárá e nirvichárá.
samsára é a existência condicionada. Designa a experiência do mundo como algo instável, contingente e instável.
samskára as raízes profundas dos condicionamentos humanos, de caráter kármico e inato. São as tendências subconscientes, de caráter inato e hereditário. O samskára perpetua-se através das gerações por herança histórica, cultural, ou étnica, afetando todos os indivíduos.
samyama técnica tríplice: concentração (dháraná), meditação (dhyána) e hiperconsciência (samádhi), objetivo do Yoga.
sándhabháshya linguagem intencional, estilo de prosa em forma de enigma na qual estão redigidos alguns textos antigos.
sanga ou **sangam** reunião. Ponto de encontro dos três rios sagrados da Índia: o Gangá, o Yamuná e o Saraswatí; por analogia, é também a confluência das três principais nádís, idá, pingalá e sushumná, na altura da garganta.
santosha contentamento, alegria. Um dos cinco niyamas, observâncias de conduta do Rája Yoga.
sásmita samádhi samyama sobre o buddhi, o mais elevado grau de samprájñata samádhi.
sat ser, verdade, realidade.
satchakra o conjunto dos principais chakras, centros de força do corpo energético.
satchidánanda ser-consciência-beatitude.
sattwa equilíbrio, leveza, bondade. Um dos três gunas, princípios que interagem na manifestação da Natureza.
sáttwico que possui a natureza de sattwa, harmonioso, equilibrado.
satya verdade, veracidade, um dos cinco yamas do Rája Yoga.
savichárá samádhi estado de iluminação reflexiva ou com diferenciação. Uma das modalidades de samádhi, que se caracteriza pelo conhecimento das propriedades manifestadas no objeto de meditação.
savikalpa samádhi ver samprájñata samádhi.
savitarká samádhi ênstase nocional. Uma das modalidades da hiperconsciência, na qual se exerce contemplação sobre um objeto denso.
shabda som interior supersutil, palavra, mantra.
shabda jñána conhecimento do som.
shabda-brahman o som do Absoluto, que se percebe no estado de samádhi.
shaiva relativo a Shiva. Adepto do shivaísmo.
shakta corrente devocional do tantrismo.
Shaktí esposa, energia, poder. Nome da consorte de Shiva. Na cosmogonia tântrica eqüivale à Prakriti, o princípio feminino, dinâmico e gerador.
Shámbhava um dos nomes de Shiva.
shámbhaví fixação ocular no ponto do intercílio.
shámbhaví siddhi clarividência.
shanka prakshálana técnica de desintoxicação e limpeza interna que se faz ingerindo água salgada e expelindo-a pelos intestinos.
Shankaracharya teólogo malabar (788-820 d.C.), apologista e defensor do sistema Vedánta.
shánti paz.
sháríra corpo, invólucro.
Shashti Tantra um tratado de Sámkhya.
Shastra repetição, escrituras sagradas dos hindus. Tratado ou conjunto de textos de uma determinada escola filosófica ou científica.
shat karma as seis ações, o grupo das técnicas de purificação do corpo físico.

shauchan limpeza, purificação, um dos cinco niyamas, prescrições de conduta do Yoga Clássico.
shava cadáver.
shavásana posição de descontração na qual se pratica yoganidrá.
shíta murmúrio, frio, frescor.
shitálí refrescante. Nome de um pránáyáma.
shítkárí frescor, frio, nome de um pránáyáma.
Shiva 'o Benfeitor'. Criador mitológico do Yoga e arquétipo do praticante. Na cosmogonia do tantrismo corresponde ao Purusha do Sámkhya, o Si, o Self.
Shiva Swárodhaya texto que descreve a fisiologia sutil do corpo, escrito em forma de diálogo entre Shiva e sua consorte.
shivalingam ou **shivalinga** falo de Shiva, símbolo do princípio gerador masculino. Nome de um mudrá.
shodhana purificação. Nome de um pránáyáma.
shrotra audição.
Shruti aquilo que é ouvido, revelação. Tradição oral vêdica, transcrita entre 1400 e 400 a.C. Os textos que fazem parte do Shruti incluem os Vedas, os Brahmanas, os Áranyakas e as treze primeiras Upanishads.
shuddhi purificação.
shúdra quarta casta, que inclui camponeses, artesãos e servos.
shúnya ou **shúnyata** vazio.
shúnyaka retenção com os pulmões vazios.
shwása inspirar.
siddha perfeito, o detentor dos siddhi, poderes paranormais.
siddhásana uma posição de meditação.
siddhi poderes paranormais advindos do estado de megaconsciência, que o yogin adquire ao progredir no sádhana. São formas diferentes de relacionar-se com as leis da Natureza.
sloka estrofes de quatro ou seis versos nas quais estão redigidos os épicos.
Smriti 'memória'. Toda a produção literária posterior aos textos revelados do Shruti (a partir de 500 a.C. até o século V d.C.: o Vedánga (Membros do Veda: fonética, gramática, métrica, etimologia, astronomia e ritual), os Ágamas, os Puránas, o Manuvadharmashástra (Leis de Manu), as Upanishads tardias, et coetera.
so ham eu sou isso. O ajapa japa, mantra que corresponde ao som da respiração, feito de forma inconsciente quando se respira.
spársha toque. Jñánendriya do tato.
spárshana tato.
steya roubo.
sthirasukham firme e agradável. Definição que Pátañjali deu aos exercícios físicos do Yoga.
sthúla denso, grosseiro.
sthúla sháríra corpo físico denso.
súkshma sháríra corpo sutil.
súrya Sol.
súryabheda ou **súryabhedhana** passar através do Sol. Nome de um pránáyáma.
sushumná a mais importante nádí do corpo sutil, no interior da espinha vertebral. Vai desde o múládhára chakra até o brahmárandhra, no centro do crânio. Habitualmente, esta nádí não conduz a bioenergia, apenas entra em atividade no momento do despertar da força kundaliní.
sushuptyávastha estado de consciência relativo ao sono sem sonhos.
sútra cordão, fio, aforismo. É uma prosa concisa e enigmática, na que está escrita uma parte dos textos do hinduísmo.
swa si próprio, alma, força vital.
swadharma sua própria lei de ação.

swádhisthána fundamento de si próprio. O segundo dos chakras, centros de força localizados ao longo da coluna vertebral, quatro dedos abaixo do umbigo.
swádhyáya estudo de si próprio e das escrituras. Um dos cinco niyamas, prescrições éticas do Yoga de Pátañjali.
sváhá glória! interjeição utilizada no sacrifício vêdico.
Swami mestre de si mesmo.
swápna mente subconsciente, sonho.
swápnávastha estado de consciência durante o sonho.
swára fôlego, fluxo do alento pelas narinas. O ritmo adequado para a prática de pránáyáma. Também significa som, tom.
swarodhaya início do swára (fluxo da respiração) por uma narina.
swarúpa com sua própria forma.
swástika auspicioso, cruz, encruzilhada de caminhos. Nome de um mudrá.

T

tamas imobilidade, inércia. Um dos três gunas, os atributos da Natureza.
tamásico que possui a natureza de tamas.
tan estender, espargir.
tanmátra partículas prânicas, núcleos energéticos infinitesimais que determinam e qualificam a realidade. Correspondem aos elétrons. Definem as cinco qualidades do mundo sensível, fundamento das diversas manifestações da energia: som, toque, forma, sabor e odor.
Tantra tecido, urdidura. Pode ser traduzido como espargir o conhecimento. Sistema filosófico matriarcal e sensorial que empresta suas principais premissas do Sámkhya e do Yoga. Em outra acepção, um Tantra é um manual que expõe uma doutrina.
tantrika relativo ao Tantra.
tap arder, brilhar, queimar.
tapas calor, ascese, auto-superação, esforço sobre si próprio. Um dos cinco niyamas do Yoga Clássico.
tará ou **táraka** estrela. Uma técnica de samyama que se faz concentrando-se sobre a imagem de um corpo celeste.
tattwa princípio, nível de realidade. Na cosmogonia Sámkhya, designa os níveis em que se articula a manifestação de Prakriti, a Natureza.
tejas ou **agni** o elemento fogo.
tra instrumento.
trátaka exercícios de fixação ocular.
traya tríplice.
trayí tríade, o conjunto dos três Vedas: Rig, Yajur e Sama. A tradição ortodoxa não considera o Atharva um Veda propriamente dito, já que trata sobre especulação e magia pré-tântrica, o que o afasta do conteúdo ritual dos outros três.
triguna o conjunto dos três gunas (níveis de realidade): tamas, rajas e sattwa.
trikuti o ponto entre as sobrancelhas.
triloka os três mundos: o celeste, o terrestre e o subterrâneo ou infernal.
trimurti trindade. Nome de um mudrá.
triveni o ponto de confluência das três principais nádís, na altura da garganta.
turíya ou **turíyávastha** quarto estado de consciência, situado além dos estados habituais (vigília, sono e sonho).

U

udána sub-prána localizado na cabeça e no pescoço.
uddiyana caminho ascendente, técnica de contração e massageamento dos órgãos abdominais.
ujjayí um pránáyáma.

ujji vitória, vitorioso.
Upanishad sentar aos pés do Mestre. Coleção de textos do hinduísmo, alguns dos quais falam sobre o Yoga. Datam do período compreendido entre 700 e 500 a.C.
upashta órgãos reprodutores.
úrdhwaretas aquele que sublimou seu sêmen (bindu), transmutando-o em energia sutil.
uttama superior. Respiração alta ou subclavicular.
Uttara Mímánsá outro nome do sistema Vedánta.

V

Vachaspati Misra comentarista do Yoga Sútra e do Sámkhya Káriká (s. IX dC).
vairágya desapego.
Vaisheshika um darshana ortodoxo, escola de filosofia que elaborou uma teoria atomista segundo a qual o Universo é apenas uma combinação fortuita e mecânica de átomos.
vajriní ou **vajra** uma nádí, canal de energia que corre pelo interior da sushumná, ao longo da coluna vertebral.
vák palavra. O karmendriya da fala, emissão da voz.
Vam bíja mantra do swádhisthána chakra.
váma ou **vámah** esquerdo.
Vámacharatantrika tantrismo negro, ou da mão esquerda.
varnamálá o alfabeto.
Váruna nome do deus vêdico dos mares; por extensão, o próprio oceano. Região corporal correspondente ao elemento água, na altura da garganta.
váruni ou **váruna** uma das principais nádís, situada entre kuhú e yasháswiní.
vásaná odor, desejo, ignorância. Impressões subconscientes, tendências ou disposições que condicionam o homem.
vasti lavagem que inclui dois métodos para a purificação dos intestinos: um feito com água, jala vasti e outro com ar, sthala vasti.
váta ar, vento, respiração.
vátasára um dos quatro tipos de dhauti, que consiste na limpeza dos órgãos internos utilizando ar.
Váyu vento, o elemento ar. No Rig Veda, deus do vento. As cinco formas que a bioenergia assume ao circular pelo organismo. Nome de um mudrá.
Veda 'aquilo que foi visto', a forma de literatura mais antiga da Índia: são textos sânscritos revelados que constituem o embasamento da tradição hindu. Os Vedas são quatro: Rig, Yajur, Sama e Atharva, datando a sua formação do quarto milênio aC.
Vedánta a culminação do Veda. Escola de filosofia que propõe a interpretação dos Vedas e as Upanishads como meio para adquirir conhecimento metafísico sobre a verdadeira natureza da alma.
vichárá deliberação, razão, questionamento, dúvida. Designa dois tipos de samádhi (estado de hiperconsciência). Ver savichárá e nirvichárá samádhi.
Vijñánabhikshu um dos comentadores do Yoga Sútra de Pátañjali, do século XIV dC, autor do Tattwa Vaisháradí
Vijñánamáyakosha corpo sutil feito de conhecimento. É o intuicional superior.
vikshepa dispersão, confusão. Os nove obstáculos ao samádhi: doença, apatia, dúvida, negligência, indolência, noções erradas, apego ao prazer, volubilidade e fracasso momentâneo.
viloma inverso, contrário; nome de um respiratório.
viparíta invertido.
viparyaya conhecimento errôneo; um dos obstáculos ao samádhi.
víra herói. O iniciado no tantrismo que se caracteriza pela sua coragem ou qualificação viril. Às vezes, é sinônimo de kaula.
Vishnu na mitologia purânica, o deus conservador da criação.

vishnugranthi nó de Vishnu, granthi situado no anáhata chakra, centro de energia do plexo cardíaco.
vishuddha chakra grande purificador, centro de força localizado no plexo laríngeo, na área da garganta.
Vishwasára Tantra texto do hinduísmo onde se expõe a visão tântrica do Universo.
viveka discriminação.
vritti instabilidade, movimento, turbilhão, idéia, modificação, turbulência, vórtice. A atividade consciente.
vyána o ar vital que regula a distribuição dos outros quatro no organismo.
Vyása ver Bádarayana.

Y

yajña sacrifício, prática de Yoga.
Yajur Veda o Veda das fórmulas. Um dos quatro Veda: é uma compilação de regras litúrgicas com um comentário em prosa.
Yam bíja mantra do anáhata chakra, o chakra cardíaco.
yama literalmente, controle, refreamento. As cinco prescrições de conduta, primeiro anga do Rája Yoga.
yantra instrumento que serve para reter. Símbolo ou diagrama utilizado na prática de meditação.
yasháswiní uma das principais nádís, que vai desde o centro do corpo sutil, chamado kanda, até o ouvido esquerdo.
Yoga união. 'A unidade da respiração, a consciência e os sentidos, seguida pela aniquilação de todos os conceitos: isso é o Yoga.' Maitrí Upanishad, VI:25.
Yogabháshya o mais célebre comentário do Yoga Sútra, atribuído a Vyása.
yogadanda bastão de meditação, utilizado nas práticas para interromper o fluxo de práná por idá e pingalá e forçá-lo em direção ao múládhára chakra.
yoganidrá sono do yogin. Estado de consciência que se situa entre o sono profundo e a meditação.
Yogapáda a senda do Yoga.
yogin ou **yogi** praticante de Yoga.
yoginí praticante de Yoga de sexo feminino.
yoni vulva, órgão gerador feminino. Nascimento, origem, lar, raça.
yonilinga a união do princípio feminino com o masculino.
yuga idade, era cósmica. Ciclo completo de nascimento, vida e destruição do Universo. As eras são quatro: krita (de ouro), treta (de prata), dwápara (de bronze) e kali (de ferro). No final destes quatro ciclos acontece o mahapralaya, a destruição final do Universo.
yuj ou **yug** unir, atrelar, juntar. Raiz da palavra Yoga.
yukta unido. Aquele que atingiu a libertação pelo samádhi.

CRÉDITO DE EXTRAÇÃO DE CAPÍTULOS.

- Consulado da Índia em São Paulo
- http://historiadomundo.uol.com.br/indiana/civilizacao-indiana.htm
- http://essaseoutras.xpg.uol.com.br/india-historia-castas-cultura-fotos-costumes-tudo-sobre-pais/
- http://essaseoutras.xpg.uol.com.br/india-historia-castas-cultura-fotos-costumes-tudo-sobre-pais/
- http://www.yoga.pro.br/artigos/46/3016/a-mitologia-hindu
- http://www.yoga.pro.br/artigos/1059/3019/o-que-e-vedanta
- Centro de Estudos de Vedānta e Sânscrito, da professora Gloria Arieira, em http://www.vidyamandir.org.br.
- Arierira, Glória. Texto Upanishads. baseado em aula da Professora.
- Kupfer, Pedro. Vocabulário Sânscrito, www.yoga.pro.br
- Krishnapriyananda, Swami. O Mahabharata – a epopeia dos Pandavas. 2 ed. Porto Alegre: Sociedade Internacional Gita do Brasil, 2005
- http://www.yoga.pro.br/artigos/36/3048/tantra-sexo
- http://www.ayurveda.org.br/pagina/78/o-que-e-ayurveda.html
- http://esoterismo-kiber.blogs.sapo.pt/334341.html

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

JOHARI, Harish. Chakras. Centro de energia e transformação.

ZIMMER, Heinrich Robert.Filosofias da Índia. 4 ed. São Paulo: Palas Athena, 1986

DE LUCA, Márcia. Ayurveda - Cutura de Bem-Viver. São Paulo: Editora de Cultura, 2007

BUCK, Willian. O Mahabharata: o clássico poema épico indiano recontado em prosa. 2 ed. São Paulo: Cultrix, 2014

SANTOS, Sérgio L. H.Yôga, Sámkhya e Tantra. 3 ed. São Paulo, 2003

PRABHUPADA, Swami. Perfeição da Yoga. , A. C. Bhaktivedanta, 2004

FEUERTEINS, Georg. Tantra: sexualidade e espiritualidade. Rio de Janeiro: Record: Nova Era, 2001